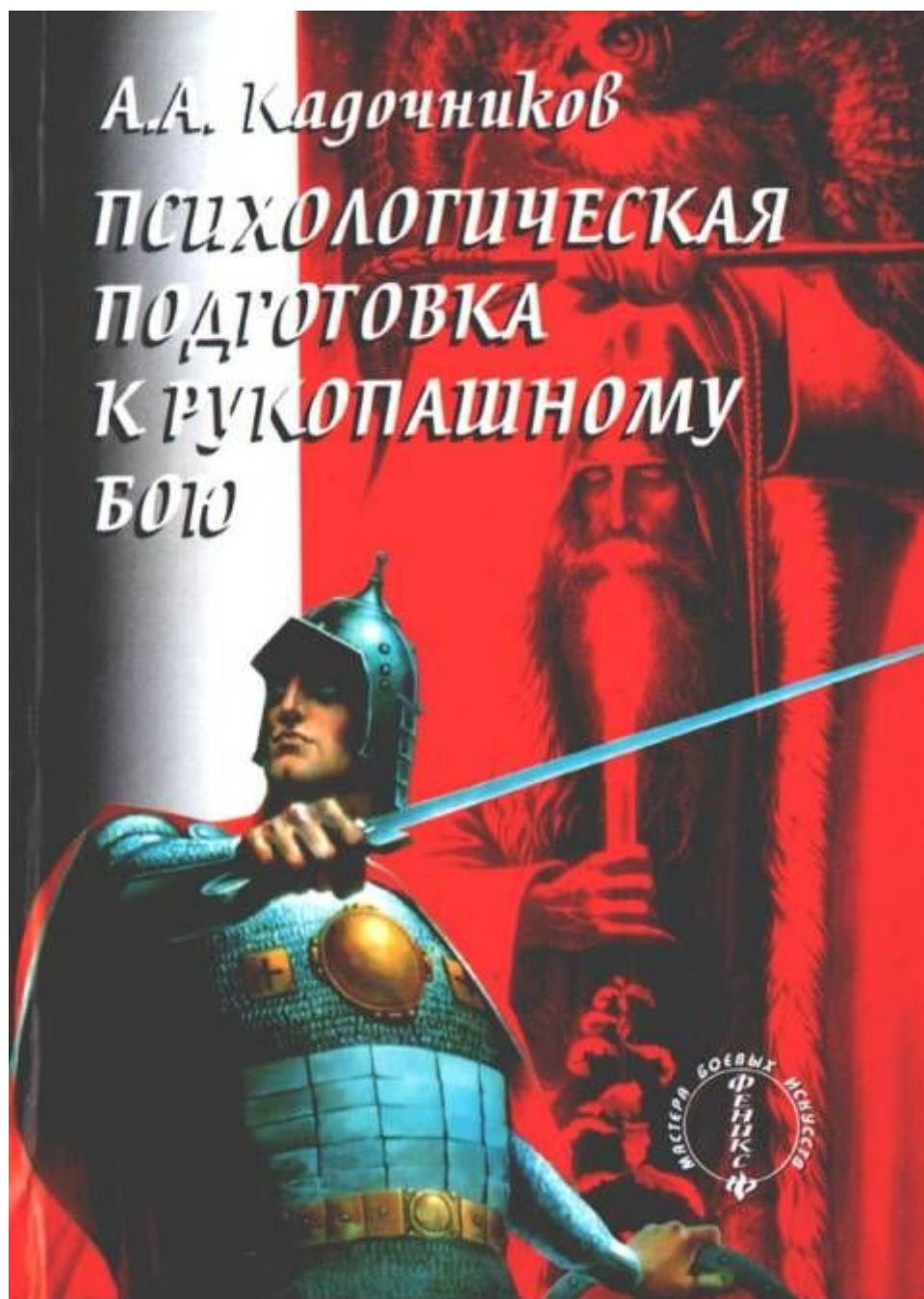


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Алексей Алексеевич Кадочников
Психологическая подготовка к рукопашному бою



Алексей Кадочников
Психологическая подготовка к рукопашному бою

Предисловие

Начну со статистики.

В среднем по России за год в чрезвычайных ситуациях людей погибает:

- в походах и экспедициях – 250 300;
- при землетрясениях, наводнениях – 500 800;

- в техногенных авариях – 1000 1500;
- на воде – 9000 12000;
- в авариях на транспорте – 40000 45000;
- в криминальных происшествиях – 30000 32000;
- в результате самоубийств – 55000 65000(!);
- при прочих обстоятельствах – 3000 6000.

Итого: около 140 150 тысяч человек ежегодно в России погибает в результате несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.

Число раненых можно оценивать как 1:10, то есть на «порядок» больше. Приплюсуем к этому число инфарктов и инсультов (вообще не поддающихся статистике), которые можно считать прямым следствием социальных экстремальных ситуаций.

Не вдаваясь в статистику других стран, можно смело констатировать: в этой области мы тоже прочно «впереди планеты всей» и около 1% населения уходит из жизни по этой причине.

Можно даже сравнить с «результатом» афганской войны – погибших примерно 2% от всего контингента, прошедшего через боевые действия.

Итак, наша повседневная жизнь по сравнению с боевыми действиями «всего» в 2 раза менее опасна! И на фоне подобной ситуации наше общество, наверное, наиболее пренебрежительно относится к проблеме обучения действиям в ЧС!

Вот где поле деятельности для исследователя и педагога! Но... с другой стороны, будет ли их деятельность рентабельна при таком количестве «печальных событий»? Наверное, это еще одно проявление «российского менталитета». Можно огорчаться, можно восхищаться, но обойтись сакраментальным «умом Россию не понять» уже не удастся.

Следует учесть, что реальные экстремальные условия зачастую представляют собой синтез нескольких сред. Какая из них будет определяющей – вопрос непредсказуемый! Подготовить же человека ко всем прогнозируемым условиям сразу – абсолютно нереально.

Поэтому, начиная подготовку человека к активному действию, невозможно и даже преступно было бы в начале определять сферу занятий человека, соответственно среду и разрабатывать специальное, узкоспецифическое снаряжение. Готовить надо к существованию во всех средах, то есть изучать и выделять принципы выживания, единые для всех сред.

Главным постулатом выживания, то есть живучести есть обязанность, возможность и необходимость сохранения своего здоровья, своих сил, своей жизни для решения более значимых задач.

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, должна стать предлагаемая система – это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т.д.

Она помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки древних воинов, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знания законов психологии, а также на трудах Н.А.Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии – что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Борьба за жизнь, борьба за существование есть главная движущая сила эволюционных изменений и развития живого мира. За время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества. Качественно изменилась психология людей, мотивация их деятельности. Прошел век каменный, век пара, век электричества, атомный век, космическая эра, и вот новый прорыв – эпоха электронизации – компьютеризация. На протяжении многовековой жизни у человека воспитывалось чувство любви к Родине, героизм, мужество, стойкость, бесстрашие, сознание ответственности, готовность к самопожертвованию, сплочение перед лицом опасности.

Формы проявления героизма многообразны. Философия простая – защита Земли Русской. С Киевской Руси начинается история нашей страны. Защита ее от нападения врагов была защитой интересов русского народа. Сохранилась памятка славянскому воину, которая гласила, что слон у арабов, яд у аваров, конь у хазаров, терновник у булгар, корабль у варягов, панцирь у фрягов, сам у славян.

В период с 1055 1462 годы Русь претерпела 245 нашествий и внешних столкновений. Из 537 лет, прошедших со времени Куликовской битвы до окончания Первой Мировой войны славяне, т.е. русские провели в боях 334 года. По утверждению историков, для России с XIII по XVIII век состояние мира было скорее исключением, а война – жестоким правилом. Не лучшим образом складывалась обстановка и последние два века: нашествие Наполеона и Крымская война, внутренние междоусобицы и Великая Отечественная война, развал СССР,межнациональные конфликты, политическая и идеологическая борьба за превосходство чужих культур над русской, велась и ведется постоянно и по сей день. И то, что Россия сохранилась как государство, сохранила свою самобытную культуру, язык и территорию вышла из жестоких конфликтных ситуаций – это большая победа в эпохе народа России. Все эти явления обуславливаются живучестью нации, способной противостоять различным воздействиям, сохранить, т.е. восстановить полностью или частично боевые качества.

В данной книге я рассматриваю один только вопрос – единоборства: в частности «Рукопашный бой» – как оружие надежности, мощности, мобильности, независимости, как личную технику безопасности.

Рукопашный бой, подготовка к рукопашному бою, обсуждение этой темы, в последнее время часто находит освещение на страницах газет, журналов, различных пособий.

Если в недалеком прошлом предлагались различные методики только по восточным экзотическим единоборствам, то сейчас к ним прибавилась литература и по славянским направлениям.

Отечественный рукопашный бой преподавался лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделениях. Доступность изучения рукопашного боя появилась в результате реорганизации Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологических видов вооружений и новые взгляды на организацию боевой подготовки.

Сегодня в наших войсках сложилась ситуация, когда даже в частях специального назначения рукопашный бой свелся, в основном, к отработке комплексов РБ 1, РБ 2, РБ 3, да

к показательным занятиям, которые проводятся по требованиям Наставления НФП – 1987 года, где широчайший арсенал боевых приемов сведен к минимуму и к тому же оторван от реальности, не имея абсолютно никакой практической направленности. И это при том, что по утверждениям еще К.Т. Булочки «Советские разведчики в одних только скрытых бесшумных действиях, применяя холодное оружие и рукопашную борьбу, доставили в распоряжение командования Красной Армии не один десяток тысяч немецких солдат и офицеров», наши разведчики успешно применяли рукопашный бой при ведении разведки.

В отличие от нас, в вооруженных силах, спецслужбах иностранных государств подготовке рукопашному бою уделяется большое внимание, в частности – вопросам теории и практики ведения индивидуального группового рукопашного боя. В вооруженных силах США овладение навыками рукопашного боя выделено в самостоятельный предмет боевой подготовки. При обучении учитываются следующие факторы:

- групповая интеграция сплоченность, товарищество, гордость, отношение к нации;
- физическая пригодность – возраст, тренированность, подвижность, восприимчивость;
- надежда и вера – религиозность, патриотизм, фанатизм;
- обученность – знания, прочность навыков, опыт, владение оружием, техника;
- качество личности – чувство своей ценности, способности в группе, лояльности к товарищам, самостоятельность, готовность к самопожертвованию, смелость, ум, чувство юмора;
- руководство – учет интересов группы, учет индивидуальных интересов, уровень потребности в руководстве, необходимость принуждения.

Поэтому появление многочисленной литературы, открытие различных школ и секций, в которых культивируются, в том числе и отечественные единоборства, можно только приветствовать.

С другой стороны прискорбно наблюдать отсутствие методического обеспечения. Одна часть тренеров – мастера спортивной борьбы, которым трудно психологически перестроиться от стереотипов, приобретенных в спортивных единоборствах, довлеющих на уровне подсознания, и отсутствие достаточного опыта владения боевым оружием и его применением в реальных условиях.

В понимании этой проблемы я согласен с взглядом Н.Н. Ознобишина, который еще в 1930 году отмечал: «Мы не отрицаем того, что системы эти (бокс, саватэ и джиу джитсу), практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки и психологических качеств и в этом косвенно подготавливают бойца, но еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают». Реальный рукопашный бой в наше время – большая редкость – это первое. Второе – это то, что в тех редких случаях, когда такой бой возникал, наши офицеры и солдаты себя не посрамили.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабности – пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки в острейшей борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни. Рукопашный бой подразделяют на: армейский, милицкий и спортивный. Корни его лежат далеко в историческом прошлом – славных победах наших соотечественников. Рукопашный бой является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение боеспособности военнослужащего для выполнения поставленной задачи в боевой обстановке. Рукопашный бой – это не сама цель, – это способ для достижения основной цели.

Современный Рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движений. Исходя из этого, выделяю специальную направленность подготовки к рукопашному бою, формирование оптимальных двигательных навыков, системы построения движений, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

Введение.

Что такое рукопашный бой

Краткая история возникновения рукопашного боя

Зарождение рукопашного боя

Все на свете представляет собой строжайшую цепь причин и следствий. Все живет, непрестанно изменяется, развивается и гибнет...

Сама Вселенная, еще 200 лет назад считавшаяся олицетворением вечности и неизменности, на самом деле насыщена жизнью и изменяется буквально на наших глазах. За короткое время существования астрономической науки человечество стало свидетелем появления на свет новорожденных звезд младенцев; познакомилось с гигантскими растущими и наливающимися блеском звездами юношами. На фотопластинках обсерваторий запечатлены звезды старухи – рубиновые карлики, съежившиеся и стынувшие, отжившие на свете положенные им двадцать миллиардов лет. Тем более полна изменений живая природа.

Вся история живой природы – это непрекращающийся конкурс, на котором беспощадно отбрасывается прочь все слабое и нежизнеспособное. Побеждают те «находки и открытия» природы, которые укрепляют и усиливают их обладателя.

Мы знаем одну из важнейших побудительных причин этих непрестанных перемен в живой природе. Ее изменения, непрерывное развитие, движение вперед совершаются в условиях жестокой и безжалостной борьбы за жизнь.

Наши дальние предки

Трудно вообразить себе промежуток времени длиной в пять миллионов лет. Именно за это время, согласно современным познаниям, человечество прошло свой эволюционный путь.

В какой же момент длительной эволюции человекообразное существо стало человеком? Антропологи отвечают: Есть орудие – есть человек! Как только это существо ощутило потребность в каком либо инструменте, как только оно начинает пользоваться им постоянно, это человекообразное существо становится *Homo habilis* («человеком умелым»).

Пять миллионов лет назад еще полусогнутый *Homo habilis* учится добывать пищу, питаясь кореньями, которые выкапываются из земли простой палкой. Иногда ему удавалось поживиться отобранными у зверей или хищных птиц убитыми животными. Жильем ему служит круглый шалаш из ветвей. Первым орудием человека стал простой случайно подобранный камень. Им он раскалывал орехи, расплющивал плоды, разбивал ракушки. Позже камнем он стал обрабатывать кости животных, кусок древесины или просто другой такой же камень.

Но протекли еще сотни тысячелетий, прежде чем появилось настоящее каменное орудие, которому с помощью другого камня была придана требуемая, заранее заданная форма.

Такой медленный темп «технического прогресса» вполне объясним тем, что редкие племена были очень малочисленны, разбросаны по миру и разделены огромными

расстояниями. Передача приемов обработки куска камня или сложных ухищрений охоты были сильно затруднены. Прежде всего тем, что люди научились общаться между собой еще не столько, чтобы учить себе подобных. А значит, все приходится изобретать снова и снова.

Пятьсот тысяч лет назад наш предок *Homo erectus* («человек выпрямленный») наряду с использованием каменных орудий труда, научился добывать огонь. Это явилось колоссальным открытием первобытного человека. И прежде всего потому, что без огня человек не смог бы выжить в период оледенения.

Сначала необузданный, природный огонь, порожденный молнией или разливом лавы, подчинился человеку. Постепенно люди научились сохранять огонь и использовать его, а еще позже – не только сохранять, но и добывать огонь. Человек учился овладевать силами природы.

Постоянно находясь рядом с огнем, собиравшим все племя, человек наблюдает, узнает, подмечает. Вот женщины и дети обнаружили среди сгоревшей травы обугленный труп антилопы. Оказалось, что ломти мяса легко отдираются пальцами без помощи каменного ножа, а у мяса появился новый вкус. Вот пламя сделало твердым, как камень, конец ветки, ставшим копьем или рогатиной. А пламя последнего пожара привело в ужас всех животных, даже самых крупных и хищных. Так наши предки научились использовать огонь для приготовления пищи, изготовления примитивного оружия, отпугивания хищников, обогрева жилища.

Оружие первобытных людей

Первобытные люди были сугубо практичными существами, стремившимися, во что бы то ни стало выжить в постоянно меняющейся, нередко враждебной среде и как нибудь прокормить себя и свою семью.

Отбирая добычу у животных или птиц, человек отгонял их камнями и палками. В какое то время он заметил, что камнем можно убить зверя. Так камень стал и первым орудием первобытного человека. Орудие стало оружием. ^[1] С тех пор охота превратилась в основной способ добывания пищи. Сохранились наскальные изображения охоты на мамонта и пещерного медведя.

Вместе с человеком эволюционировало и древнее оружие. Первобытные охотники обнаружили, что убить и разделать животное легче специально заостренным камнем. Так появились каменные (кремневые) ножи и наконечники.

Многие сотни лет камень и палка, как орудие труда и как оружие, применялись раздельно. И лишь спустя тысячелетия, в эпоху верхнего палеолита, палка стала использоваться как рукоять или древко. Благодаря этому изобретению появились каменный топор и копье. Древнее оружие первобытного человека стало более грозным и надежным.

Брошенный камень, каменный топор или деревянное копье с каменным наконечником – это уже метательное оружие. Простота этого оружия обманчива, в умелых руках оно было также смертоносно, как и появившееся много позже более сложное ручное оружие.

Над всей живой природой неумолимо господствовал безжалостный закон борьбы за сохранение жизни, за существование, за выживание. Оружие вначале применялось для охоты, защиты от хищников, а потом и в драках при дележе добычи, в схватках с пришельцами и соседями за территорию для проживания и охоты.

Эти драки и смертельные схватки явились зачатком современного рукопашного боя. По видимому, не стоит думать, что рукопашный бой появился с возникновением человека (человечества). Но можно бесспорно утверждать, что с появлением человека появился

¹ *Оружие* – всякое средство, пригодное для нападения или защиты (С. И. Ожегов. Толковый словарь русского языка, 1995)

зародыш рукопашного боя, которому предстояло вместе с человеком пройти путь эволюционного развития протяженностью в сотни тысяч лет.

Сто тысяч лет тому назад потомки *Homo erectus* оказываются еще ближе к современному человеку. Это уже *Homo sapiens* («человек разумный»).

Некоторые из этих потомков (неандертальцы) были, вероятно, ближе в родственном отношении к нам, современным людям. У них уже были свои ритуалы, и они хоронили своих умерших братьев. Но, просуществовав «всего» около сорока тысяч лет, неандертальцы полностью исчезают.

Те из потомков, которые сумели приспособиться к среде обитания лучше, чем неандертальцы, выжили. Это – кроманьонцы. Их умения и навыки просто поразительны.

Пятьдесят тысяч лет назад. *Homo sapiens* обтесывает камень и лепит из глины. Изобретает иглу, а значит, появляется одежда из шкур животных. У него достаточно совершенное оружие для охоты – дротики, луки, гарпуны. Он рисует фигурки животных на стенах пещер, в которых обитает. Он уже размышляет о своей судьбе.

Пять тысяч лет назад люди начинают производить для себя пищу, одомашнивая животных и обрабатывая землю. Они уже такие, как мы...

Одомашнивание животных (коз, овец, быков) позволяет человеку иметь пищу постоянно. Но охотничий промысел не умирает, он особенно важен во время засух и стихийных бедствий.

Техника возделывания земли стала важным открытием. Она предполагает совершенно новый тип сознания. Первый земледelec должен был долго наблюдать, размышлять и, наконец, понять, что собранные им семена дикорастущих злаков, положенные в землю, по весне дают ростки тонкой зеленой травы, которые затем цветут, колосятся, чтобы произвести новые семена. В это время происходит одомашнивание лошади.

Одним из самых гениальных открытий человека является изобретение колеса. Им будут оборудованы повозки земледельца и боевая колесница, станок гончара и стенобитное орудие.

В середине третьего тысячелетия до нашей эры человек начинает применять новые твердые и плотные материалы, такие как медь и золото. Сперва их применяют в таком виде, в каком находят, так как они с трудом поддаются обработке. Позже появляется техника плавления иковки металлов. Смешивая расплавленную медь с другими материалами, получали металл более твердый, с лучшей режущей способностью.

А открытие бронзы – сплава, состоящего из десяти частей меди и одной части олова, стало поистине революционным. Орудия труда и оружие – ножи, топоры, наконечники стрел и копий, кинжалы, мечи – стали изготавливать из бронзы. А много позже – в первом тысячелетии до нашей эры – бронзу заменило железо.

Искусство рукопашного боя

Определения и классификация

Давайте задумаемся над тем, что же в современном мире представляет собою, что значит «...русский бой удалый, наш рукопашный бой».

Некоторые считают рукопашный бой видом спорта; немало таких, которые полагают, что это ни что иное, как увлечение, забава, просто хобби. Лишь немногие приверженцы рукопашного боя уверены в том, что он является одной из ветвей боевого искусства. Именно искусства! Ведь как бы то ни было, основой рукопашного боя является искусство владения собственным телом, искусство, которое сродни искусству балета, художественной и спортивной гимнастики, акробатики...

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так; часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здоровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый пистолет или баллон. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом.

Как бы то ни было, складывается впечатление, что именно это обстоятельство послужило одной из основных причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорей всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в обыденной жизни. В конечном счете, сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

В действительности, рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее – разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя, например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта.

Должно быть достаточно очевидно, что коль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это естественно, обуславливает необходимость специальной профессионально психологической подготовки воина.

Поэтому, когда начинается разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных однозначных ответов.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он – настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой и последующих главах книги.

Определения

С древних времен до появления огнестрельного оружия бой, как вооруженное столкновение воюющих сторон, представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (мечом, кинжалом, копьем и пр.).

Словарь Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой – драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В толковом словаре СИ. Ожегова, издания 1955 года читаем: Рукопашный бой – «бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашную схватку с применением штыка, как холодного оружия, и ружейного приклада называют штыковым боем. Штыковой бой начал развиваться в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка в 1676 году во Франции, а в войнах XVIII – XIX веков считался главным видом ближнего боя.

Особенно большое значение штыковому бою придавал генералиссимус А.В. Суворов (1730 1800), при котором штыковая атака достигла верха совершенства. Штыковой бой развивался, как правило, на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовало сближение и завершающая стадия боя – рукопашная схватка. Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов подчеркивал все преимущества штыка: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко... Пуля – дура, а штык молодец!».

Такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного ружья были незначительны. Однако Суворов уже тогда не исключал применения в рукопашном бою «огневого контакта» при непосредственном соприкосновении с противником: «Береги пулю в дуле! Трое наскочат: первого заколи, второго застрели, третьему – штыком карачун».

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение, но не потерял его...

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой – ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется также огонь из ручного стрелкового оружия».

Но наиболее полное и точное определение, по мнению автора, дано в Боевом уставе Сухопутных войск: «Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».

Признаки классификации

Рукопашный бой различают по составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т.д.

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности.

РБ базируется на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне и этапе, – раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

В рукопашном бою принято различать ударные, контрударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самозащитой, так как он включает в себя, как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение – средством защиты или ее логическим продолжением. Как правило, рукопашный бой длится не более 1-1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из них не был до этого действительно и гарантированно поражен.

Структура рукопашного боя

Для формирования современного мышления человека необходимо особое представление физической сущности основных понятий, принципов и законов механики, ясного и четкого раскрытия процесса рукопашного боя, отражающего состояние науки, техники, психологии и педагогики. Человек (боец) рассматривается в РБ как психо-биомеханическая система, т.е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины, прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью преодолеть воздействие любого противника. Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т.е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

Рукопашный бой (РБ) – это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнения задачи.

РБ – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Фазы, через которые проходит прогресс действий в рукопашной бою:

I – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II – сближение (принятие решения по способам воздействия);

III – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

Формы рукопашного боя:

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;

– бой с оружием, подручными средствами.

Вид рукопашного боя:

– боевой;

– спортивный;

– демонстрационный;

– показательный.

Классификация действий в рукопашном бою: Атакующие действия Защитные действия
Контратакующие действия Комбинированные действия

Рукопашный бой:

– индивидуальный;

– групповой, массовый.

Любопытная информация

В качестве подручных предметов в рукопашном бое могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетельствует о том, что в непредвиденной ситуации зачастую (в 90 случаях из 100!) оружие для ведения рукопашного боя не используется.

Вот что о подвигах своих боевых товарищей рассказывает дважды Герой Советского Союза, бывший командир роты разведчиков Северного флота В.Н. Леонов.

«...Михаил Колосов – один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, но смывленный, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопот наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить их, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал доложить обстановку, второй – Колосов, остался наблюдать.

У Михаила нечем стрелять, а задержать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей забросил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбежавших получил такой удар, от которого не поднимаются.

Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен, и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя – сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают.

Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки, Колосов уже получил три удара штыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только и успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.

...Сергей Бывалов – мощный, угловатый, с виду неповоротливый ему личное оружие определили – пулемет. На дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы попали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оцепеневшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить, как дубиной, ревущую толпу врагов. Японцы вначале попятись, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита».

(В.И. Леонов. Готовься к подвигу. М.,1985)

Рассказывает участник штурма Берлина Герой Советского Союза старшина С. Панов.

«...Наша Часть сжимала кольцо вокруг остатков немецких войск, не пожелавших сложить оружие. Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб.

Как только я прыгнул в траншею, один из гитлеровцев вцепился мне в горло. Я схватил его за запястье и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком...».

(Из сборника «Штурм Берлина», М.,1948)

О состоянии человека в рукопашном бою

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости и т.д. Голод, недостаток сна, непогода и многое другое – все это также сказывается на состоянии человека.

О некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою, и пойдет речь ниже.

Сила духа, воля человека

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Нет существенных мелочей.

Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою, определяющим без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух.

Именно дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера, могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

...Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирали от голода, а ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены в том, что без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого по немецким расчетам не могло хватить для выживания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались – это горело в их душах. Вот что такое Дух!

...В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись в помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые вопреки всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания – эти жили! Жили вопреки тому, что казалось бы, должны были умереть. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

...Акробат (Валентин Дикуль) срывается из под купола цирка, ломает позвоночник, обречен на полный паралич. Положение безнадежно, но он хочет жить человеком! Он

стискивает зубы и борется вопреки всему. И встает на ноги! И становится одним из сильнейших людей в мире! Он держит на плечах невероятный груз, жонглирует многопудовыми гирями. Вот что такое Дух!

...Во время войны смертельно раненые летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из кабин, они были мертвы – они были убиты наповал.

...4 апреля 1942 года самолет А.П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. Он полз 18 дней по лесу. Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб – самый простой выход. Но он полз и полз, измеряя расстояние метрами.

Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и сделает для этого все.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

...Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он полковым врачом. Как то раз, во время парашютных прыжков, у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в один километр. Двадцать одну секунду! Дальше привожу его рассказ дословно.

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый „стол“, – полотнище креста, выложенного для приземления, – и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! Такого не бывает, но мы это сделали!».

Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!... Многие Знают, как «сдает» человек, выходу на пенсию. Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется – обрушиваются болезни, надвигается смерть...

А человек, увлеченный своим делом до конца, и живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее.

Вот что такое Дух!

Страх

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, – чувство страха.

Страх, по словарию Ожегова, – это «сильная боязнь, сильный испуг». ...В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вен. И он умер!

Умер от испуга, так, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое Страх.

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мускулов, страдания от непогоды, от растертой обуви и снаряжением кожи – все это часто доводит человека до полного безразличия. Человек тупеет и в этом отупении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха.

«Страх, – пишет Т.А. Рибо в „Психологии чувств“, – есть одна из самых сильных эмоций; это чувство хронологически первым появляется у живого существа». Страх – это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удешевляет силы.

Как же управлять этим чувством?»

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может человек, не осознающий опасность, которой он подвергается. Преодоление чувства страха зависит не только и не столько от врожденной смелости, сколько от привитых чисто человеческих качеств.

Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной. Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом, независимо от того, что творится в душе.

Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал), и ринулся в смертельный бой.

Генерал М.Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти; а если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно также, не меньше других, боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце...».

Однако все способы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. А ведь существуют чисто психологические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, например, еще в старину воины принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредотачивается на процессе действия.

Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Существуют и другие способы. Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность.

Слово божье

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утверждение Святой веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.

Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин христианин.

Только Бог даст разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде; дает разумение не ошибаться в бою; укрепляет волю; дает силы побороть страх, гнев, злобу; дарует милосердие.

Часто невозможно человеку своим разумением постичь, как поступить правильно, как не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека.

Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуждающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человеческих силах. Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение, дарует силы выполнить Волю Божью.

Воин христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь – хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде творить Волю Божью, поступать достойно христианина.

Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отечества, благодать Духа Святого дарует силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не щадившим жизни своей за Родину.

Письмо к Богу

(найдено в шинели русского солдата, погибшего во Вторую мировую войну)

Послушай Бог... Еще ни разу в жизни с Тобой не говорил я, но сегодня мне хочется приветствовать Тебя. Ты знаешь, с детских лет мне говорили, что нет Тебя. И Ты меня поймешь: не странно ль, что среди ужасающего ада мне вдруг открылся свет! Я узнал Тебя! Акроме этого мне нечего сказать, вот только, что я рад, что я

Тебя узнал. На полночь мы назначены в атаку, но мне не страшно. Ты на нас глядишь... Сигнал. Ну что ж? Я должен отправляться, что как Ты узнаешь, битва будет злая, и, может, ночью же, к Тебе я постучусь. И вот, хоть до сих пор Тебе я не был другом, Позволишь ли Ты мне войти, когда приду? Но, кажется, я плачу. Боже, и Ты видишь, со мной случилось то, что нынче я прозрел. Прощай, мой Бог, иду, И вряд ли уж вернусь. Как странно, но теперь я смерти не боюсь.

(из сборника «Свет и жизнь», Брюссель, 1990 г.)

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воинстве. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет послушен без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у наград.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит врачевание, исцеляющее от гордости и научающее смирению. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуще возлюбит Бога.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин должен, в первую очередь, утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин христианин в брани не одним мужеством и храбростью, не оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть и саму жизнь! Поэтому укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойдя прежде примиришься с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф.5.24). В обычае русских воинов было принято просить друг у друга прощение перед боем. Великий полководец А. В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному и решительному. Как христиане, как русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по русски, это необходимо».

Война – дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви? И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 13.15).

Молебен перед сражением

Накануне битвы за Москву М.И. Кутузов приказал пронести по Бородинским высотам чудотворную икону Смоленской Божьей Матери. Только на милость Господню да на стойкость русских воинов мог уповать он в предстоящем сражении против превосходящих сил неприятеля.

А вот как описывает это событие Л.Н. Толстой в романе «Война Мир».

«...В длинном сюртуке на огромном толщиной теле, с сутуловатой спиной, с открытой белой головой Кутузов вошел своей ныряющей раскачивающейся походкой в круг и остановился позади священника. Он перекрестился привычным жестом, достал рукой до земли и, тяжело вздохнув, опустил свою седую голову. Несмотря на присутствие главнокомандующего, обратившего на себя внимание всех высших чинов, ополченцы и солдаты, не глядя на него, продолжали молиться.

Когда кончился молебен, Кутузов подошел к иконе, тяжело опустился на колена...».

(Л.Н. Толстой. Война и Мир. Том 1. Издательство «Художественная литература», 1966)

«И Небесная Заступница помогла. Сердца всех, усердно молившихся переполнились чудодейственной силою желания – сподобиться славной смерти за дорогую Родину», – писал современник.

Еще недавно усердно старались исключить этот эпизод из истории войны 1812 года: историки ни словом не упоминали о нем, случалось даже вычеркивали из мемуаров современников. Вот только «Войну и Мир» Толстого редактировать, слава Богу, не решились.

Психологическая подготовка

Уже давно в сознании выдающихся полководцев твердо установилась мысль о том, что на войне и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа – человек является главным орудием боя.

Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее появлением ратных людей на Руси, надобность психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызвала сомнений. С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии, как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Поучение. Владимира Мономаха» (1096 г.); «Соборное уложение царя Алексея Михайловича» (1649) и др. В первой четверти XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежат слова: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».

Большое значение для развития военной психологии в свое время (1730 1800) имели прогрессивные взгляды А.В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т.д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя – рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них – необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе – воинское и патриотическое воспитание, культурно массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение техническими средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощутимые психологические потери. Это, прежде всего, связано с получением воинами боевых психических травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.

Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т.д. Нервное потрясение, которое в этот момент испытывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, угрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т.д.

Таким образом, получение воинами боевых психических травм приводит к полной или частичной потере боеспособности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается, главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении – легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отношения к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т.д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.

Социальные обстоятельства жизни вырабатывают некоторые общие черты характера людей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов осознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что всегда существует опасность возникновения, под действием неблагоприятных условий, ложного представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упрямство выдается за проявление настойчивости (боец

перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия). Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может поставить под угрозу, выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т.д.

В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

Закономерности рукопашного боя

Осознаем мы это или нет, но рукопашный бой, как и все явления нашей жизни, подчиняется определенным закономерностям. И психология рукопашного боя не является исключением.

Основными закономерностями психологии рукопашного боя являются следующие: (по высказываниям дважды Героя Советского Союза, командира разведроты В.Н. Леонова [²]):

- Человек боится того, чего не знает.
- Два противника при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, кто то обязательно струсит.
- Умирать никому не хочется.

Из сказанного вытекает, что снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только за счет приобретения осознанных знаний и твердых практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Не менее важно умение разумно распоряжаться своими знаниями и умениями...

Если у бойца возникает чувство неуверенности, если он чувствует себя не подготовленным физически, если у него постоянно возникают сомнения вроде «а смогу ли я?», то это уже не воин рукопашник. Он уже проиграл схватку, а скорее всего, и жизнь, ибо в бою сомневаться некогда. Мало того, что у такого бойца подорвана психика, он ко всему еще потеряет доверие товарищей, а это ставит под сомнение выполнение задачи.

Физически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверен в своих силах, вследствие чего имеет больше времени на оценку обстановки, а потому у него будет меньше неясных и неожиданных ситуаций.

Казалось бы здоровый дух, сильная воля, высокий психический настрой могут быть только в здоровом выносливом теле.

Однако не мешает помнить, что физическое состояние человека не является чем то постоянным. Физическая сила может быть утрачена в результате ранения или обычного утомления. А если выполнить поставленную задачу (да просто выжить!) необходимо прямо сейчас, не ожидая восстановления сил?

Вот тут мы и подошли к осознанию необходимости овладения таким стилем рукопашного боя, который позволяет *экономить энергию, прикладывая минимальную силу в нужном направлении, в нужное время.*

Основа философии рукопашного боя

Надо думать, никто не сомневается в том, что рукопашный бой насчитывает столько же лет, сколько лет существует само человечество. То, что не рассеяно временем, не утрачено бездарно за ненадобностью, является не просто наследием, а неотъемлемой частью нашего существования на Земле. Рукопашный бой, как и другие виды искусств, нужен человечеству как способ целостного общественного воспитания отдельной личности, его

² В.Н. Леонов. Готовься к подвигу. М., 1985

интеллектуального развития, его приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к вековой мудрости, конкретным общественно историческим интересам, устремлениям, идеалам. Ведь боевое искусство любого народа неотделимо от истории, философии, религии, культуры народа, осевшего на земле своих предков.

В летописях и былинах, – живых кладях мудрости и знаний, – мотив защиты родной земли звучит главной темой. И каждый раз он сопровождается призывами к единству и объединению, приумножая силы и вселяя уверенность в грядущей победе.

Сокровенный Мир Духа присутствует здесь всегда и нацеливает на Добро. Дух Святой дает разумение, дарует силы выполнить Волю Божью.

Но для того, чтобы играть роль действенного инструмента воспитания личности, боевое искусство должно отражать жизнь в ее реальной целостности и структурной сложности.

Искусство рукопашного боя, как и любое другое искусство, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Еще в глубокой древности такие формы жизнедеятельности, как создание орудий труда, изготовление одежды и оружия, сложение мифов, песен, танцев, изобретение приемов самозащиты имели для человека огромное значение, так как способствовали сплочению людей, их физическому и духовному развитию. На этом фоне боевое искусство предстает не как самостоятельная форма деятельности, оно имеет прикладной характер и неотделимо от практики повседневной жизни.

Идеология системы рукопашного боя

Основными идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются:

- духовные постулаты;
- концепция управления ресурсами человека;
- применение законов механики.

Итак, во первых, по твердому утверждению автора, духовное начало, опирающееся на Святую православную Веру, есть краеугольный камень идеологии русского рукопашного боя.

Роль духовного начала невозможно переоценить. Духовная подготовка должна занимать центральное место в системе тренинга, хотя на начальном этапе обучения, как правило, присутствует неявно.

При осмыслении существа вопроса приходится сталкиваться с группой переживаний необычных понятий, которые трудно описать иным языком, нежели языком религии.

Воля или Дух, Сила как проявление Воли, средства проявления Воли, – все эти понятия, являющиеся атрибутами духовных учений, присутствуют в системе рукопашного боя.

Во вторых, одной из важных идеологических составляющих системы, стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека.

Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии здоровья. В каждый момент времени множество факторов (физическая усталость, голод, заболевания, травмы, стресс, климатические и природные условия, жажда и т.д.) влияют на физическое и психическое состояние человека.

В боевых условиях при комплексном воздействии перечисленных факторов, человек очень часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат.

Вспомните, как выглядят борцы на ковре (татами), обессиленные за несколько минут интенсивного боя и повисшие друг на друге. Они в большинстве случаев оказываются не в состоянии выполнять действия требующие больших физических затрат. А если это происходит не на татами, а в боевой обстановке? Более того: а если противник физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? Именно поэтому возникает

жизненная необходимость в особой системе подготовки рукопашника, главными задачами которой должны быть следующие:

- сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;
- достижение наибольших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

То есть, речь идет не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя. Наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения и сбережению энергозатрат, и образуют систему рукопашного боя, как составную часть системы выживания.

Любая система в той или иной мере реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами человека, но думается, что лишь представляемая система, закладывает постулат об изначальном преимуществе противника над вами: противник физически сильнее и быстрее вас.

Законы механики и рукопашный бой

Рукопашный бой требует всесторонней подготовки бойца рукопашника. Это значит, что наряду с интеллектуальной психологической и физической подготовкой требуется и теоретическая подготовка рукопашника.

Сказанное отнюдь не означает того, что начинающий рукопашник должен сразу же засесть за изучение законов механики. Тем не менее, автор надеется, что это заставит его призадуматься.

Ведь многие рукопашники полагают, что они вовсе не нуждаются в каких либо теоретических познаниях. Более того, некоторые из них, особенно это относится к одаренным природой мастерам, не любят теории и, как правило, не очень жалуют теоретиков. Слава Богу, автор не относит себя ни к числу первых, ни к числу вторых.

Прежде чем, продолжить разговор, приведем, определение механики.

Механика – наука о движении объектов в пространстве и о силах, вызывающих это движение. Если речь идет о применении учения о движении и силах к решению практических задач, то говорят о прикладной механике (например, строительная механика, аэрогидромеханика, биомеханика и т.д.).

Как же приложить законы механики к практике рукопашного боя? Для начала отметим, что с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из объектов.

Напомним: учет законов механики является одной из основных идеологических посылок восстанавливаемой системы русского рукопашного боя.

И это произошло не потому, что автор окончил политехнический институт и имеет диплом инженера механика; и вовсе не потому, что он некоторое время был начальником лаборатории кафедры механики военного училища. А потому (и только потому), что русский рукопашный бой издревле замешан на объективных законах механики. Наши предки испокон веков опирались на эти законы в жестоких рукопашных схватках с бесчисленными врагами. Конечно, это происходило неосознанно, на интуитивном уровне, да еще – на основе приобретаемого в схватках горького опыта. Эта «наука» передавалась от поколения к поколению, от прадеда к деду, от деда к внуку.

Взглянув на рисунок, вы обратили внимание на то, как легко, с насмешливой улыбкой на лице, наш безоружный предок сбрасывает с коня вооруженного противника? Татарин с наглой самоуверенностью, замахнувшись нагайкой, выбрасывает левую руку, чтобы

схватить крестьянина. Но тот ловит противника на встречном движении и – мы в этом не сомневаемся! – сбрасывает всадника наземь.

Нет сомнений в том, что этот крестьянин, мужественно защищающий свою землю от пришельцев, и слыхом не слыхал о законах механики. Но в этой схватке он использует «Кинетическую энергию» удара противника, он создает «Опрокидывающий момент относительно точки опоры»... Словом, действует то по законам механики!

Так неужели мы, люди, вооруженные техническими знаниями опираясь на боевой опыт предков, могли бы не заметить лежащего на поверхности вывода, а именно: необходимо перейти с интуитивного уровня на уровень осознанного применения, а точнее – учета законов механики в практике рукопашного боя.

Это позволит нам, в конечном счете, успешно решить двуединую задачу: как возрождения самой системы рукопашного боя (притом на более высоком уровне), так и совершенствования существующей системы подготовки воина рукопашника.

Такой подход дает нам право говорить о новом стиле рукопашного боя. Именно о таком стиле, получившем название «Русский рукопашный бой по системе выживания», идет речь.

Этот стиль прошел испытания в так называемых «горячих точках», и показал свою боеспособность, спасая жизнь тем, кто овладел этим искусством.

- в приложении механики к рукопашному бою автор исповедует два подхода:
- применение законов механики в строгом научном изложении;
- представление законов механики на ассоциативном уровне.

«...Опираясь на автомат, из „Жигулей“ расслабленно вяло вылез, поднялся во весь рост высокий, упакованный в набитую боеприпасами разгрузку бандит и удивленно, просто впиваясь глазами, словно желая запомнить, посмотрел на лежащего ничком Олега. Медлить было нельзя. Капитан Уфимцев снова открыл огонь, уничтожив боевика. Уже отползая от машины, Олег попал под автоматные очереди с двух отдаленных точек. Он не видел противника, уходя от пуль „нижней акробатикой“. Пули, разбиваясь о каменистую почву где то рядом, мелкими осколками резали руки, лицо. А тридцативосьмилетний ученик великого наставника армейских спецназовцев Алексея Кадочникова, ведя ответный огонь, уходил от поражения...».

Журнал «Милиция», № 10, октябрь 2000 г.

Кто же он – настоящий рукопашник?

Рукопашник – это человек, овладевший искусством рукопашного боя. Но одного этого мало. Настоящий рукопашник отличается многими дополнительными качествами.

Так кто же он – настоящий рукопашник? Это, прежде всего, воин христианин, хранитель святой Веры и Отечества. Это высоко нравственная, духовно богатая личность. Это хранитель традиций своих предков. И, наконец, это человек, сильный духом, готовый отдать жизнь за Веру и Отечество. Настоящий рукопашник:

- владеет всеми видами оружия, начиная с грубой палки и кончая утонченной шпагой, а также современным огнестрельным оружием;
- умеет вести огонь, не прицеливаясь, на звук и вспышку, по ноге от бедра;
- умеет, не обнаруживая себя, вести разведку;
- может так организовать ближний бой, чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;

– обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях. Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а действовать правильно, наилучшим образом в непредсказуемой обстановке, когда нет времени задуматься и нельзя ошибиться.

Настоящий рукопашник – человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно принимающий единственно правильное решение и, не последнее, виртуозно владеющий своим телом.

Часть I.

Общетеоретические основы психологии рукопашного боя

Глава 1.

Предмет психологии рукопашного боя условия деятельности в рукопашном бою

Психология рукопашного боя призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях военно прикладной деятельности. К деятельности в рукопашном бою приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием искусства рукопашного боя, сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1) хотя предметом деятельности по овладению рукопашным боем является сам занимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе этой деятельности, и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия;

2) сущностью рукопашного боя является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;

3) для рукопашного боя характерны околопредельные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и благодаря адаптации организма и психики позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение. Таковы самые общие специфические условия деятельности в рукопашном бою.

Психологическая структура деятельности в рукопашном бою

В психологической структуре деятельности выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

Мотивация – совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели деятельности.

Потребность или ощущение человеком нужды в чем либо, всегда связано с появлением определенного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив эту нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в борьбе мотивов. Отечественный психолог Н.Б.Самбулова разработала классификацию мотивов спортивной деятельности, которая может быть применима и к мотивам деятельности в рукопашном бою.

На протяжении времени роль конкретных мотивов в стимулировании профессионально прикладной деятельности и активности может меняться, и для каждого этапа могут быть свои доминирующие мотивы. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Цели являются итогом внутренней работы человека, в процессе которой он пытается для себя разрешить противоречие между требованиями деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор средств достижения конкретного результата. Таким образом, блок мотивации выполняет следующие функции: является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе деятельности и регулирует содержание активности.

К средствам деятельности относят способы и условия.

В качестве способов деятельности в рукопашном бою рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические).

Условия деятельности разделяют на объективные и субъективные. К объективным условиям можно отнести общие требования профессионально прикладной деятельности, а также конкретные условия жизнедеятельности (материально техническая база, квалификация наставников, технологии обучения и т.д.).

К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т.д.); доминирующие психические состояния, черты характера; опыт рукопашника, воплощенный в знаниях, умениях и навыках.

Субъективные условия деятельности формируются в процессе подготовки.

Интегральной характеристикой блока средств является **индивидуальный стиль деятельности** – относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально психологическим особенностям рукопашника.

Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) – общая способность, проявление индивидуальных особенностей в реализации данной деятельности, можно выделить следующие особенности ИСД:

1. Благодаря индивидуальным приемам, видам, реакциям люди, обладающие разными особенностями внимания, восприятия, мышления, эмоционально волевых реакций, в той же области деятельности достигают той же эффективности.

2. Индивидуальный стиль деятельности формируется в течение жизни. Он воспитывается в процессе деятельности, в условиях активного и положительного отношения к данной деятельности.

3. Индивидуальный стиль деятельности зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые представляют собой необходимые предпосылки для формирования

стиля. Термин «стиль» употребляется и в научном, и в обиходном языках достаточно часто и в разных смыслах:

- совокупность приемов, способов работы, индивидуальная манера;
- совокупность отличительных черт в творчестве данного человека (обычно применительно к художественным профессиям);
- течение, школа в искусстве, совокупность черт, отличающих творчество группы людей;
- характерная манера выполнения, например спортивных упражнений, обусловленная принадлежностью к той или иной школе, а также индивидуальными особенностями личности.

Итак, индивидуальный стиль деятельности – это обусловленная темпераментом и характером устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности; это индивидуально своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с внешними условиями деятельности.

Четкое знание своего стиля способствует эффективной регуляции психических состояний в процессе деятельности: когда нужно – снять излишнее волнение или, наоборот, создать необходимый фон возбуждения.

Индивидуальный стиль деятельности складывается и развивается на протяжении всего пути занятий рукопашным боем и отражает закономерность, при которой рукопашник не только сам приспосабливается к профессиональной деятельности, но и приспосабливает эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов рукопашника, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

Компоненты психофизического тренинга

Психофизический тренинг имеет целью улучшить индивидуальные предпосылки для преодоления высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

Многие люди в решающей ситуации не полностью используют свои возможности, так как считают, что их знания и навыки сами по себе уже являются необходимыми и достаточными предпосылками успеха. При этом они забывают, что такие психические предпосылки, как восприятие, память, мышление, представление и прочее решающим образом регулируют нашу деятельность. И если психологические процессы «дают сбой», можно увидеть, что и процессы деятельности нарушаются. Иногда стоит только подумать о том, что вам это не удастся, и весь процесс нарушится.

Термин «познавательные навыки» введен американским психологом Махони. Говорят о 5 познавательных навыках, которые частично влияют друг на друга.

Познавательный навык 1: формирование уверенности в своих силах.

Познавательный навык 2: управление своим состоянием с помощью внутренней речи.

Познавательный навык 3: способность к регуляции уровня активизации.

Познавательный навык 4: способность к концентрации внимания.

Познавательный навык 5: способность проигрывать действие в представлении – идеомоторная тренировка. Теперь расскажем подробнее о каждом из них.

Познавательный навык 1.

Чтобы быть способным действовать в определенной ситуации, необходимо обладать достаточными знаниями. Для этого также вы должны быть уверены в том, что с вашими способностями можете решить стоящие перед вами задачи.

Только при этом условии вы возьметесь за решение поставленной задачи или проблемы и попытаетесь добиться успеха.

Чем крепче такая уверенность, тем больше ваша готовность к нагрузке, вероятнее успех. При том условии, конечно, что вы реалистично оцениваете и саму важность успеха.

Познавательный навык 2.

Описанные процессы оценки и измерения своей эффективности протекают как бы в форме внутреннего разговора. Способность управлять этим внутренним разговором так, что он поможет обрести вам мужество и не позволит отказаться от решения задачи, и является познавательным навыком, который во многих ситуациях определяет «неудачника» и «счастливого».

Американские ученые Махони и Эвенер провели опрос лучших гимнастов США, участвовавших в отборочных олимпийских соревнованиях 1976 года. Оказалось, что те, кто не попал на Олимпиаду, уже заранее мысленно представляли свое возможное поражение. Поэтому их преследовали неудачи в отдельных упражнениях в течение всех соревнований, создавая нервозность и провоцируя непрерывное «погружение» в трагическую ситуацию. Те же, кто считал, что обязательно попадет на Олимпиаду, отличались более высокими результатами, они могли сконцентрировать все внимание на поставленной задаче, несмотря на некоторые допущенные при тренировках ошибки.

Линдемманн, врач, который дважды пересек Атлантику, один раз в пироге, а второй раз на байдарке, говорит о прямой и тесной взаимосвязи между внутренним монологом и шансами на успех. Собственные переживания натолкнули его на мысль, что прежде, чем попасть в экстремальную ситуацию, он в корне изменял свой внутренний монолог, повернув его в негативную сторону. Сначала в мыслях возникает: «Больше не могу», – а потом следует неудача, поражение. «Терпящий кораблекрушение сначала сдается морально, а уже потом сдают мускулы», – так писал Линдемманн.

Наверняка, вам иногда, несмотря на все старания, не удается выполнить требования, которые вы могли бы выполнить в аналогичной ситуации. Другими словами, вам не повезло. Так ли это? Только ли невезение виновато?

С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог.

С возрастанiem трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным.

Перед поражением побеждает убеждение, что вы уже больше ничего не можете, т.е. содержание ваших мыслей как бы становится негативным.

Познавательный навык 3.

Способность регулировать уровень активности, умение регулировать свое физическое и психическое состояние очень важны прежде всего потому, что позволяют создать оптимальные предпосылки для достижения успеха.

Повышение активности особенно важно, если запланирован высокий результат. Хорошие результаты достигаются с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога, в процессе которого можно воодушевлять себя («подъем, а теперь вперед»). Снизить уровень возбуждения можно, применив различные методы релаксации (см. ниже).

Познавательный навык 4.

Концентрация – это целенаправленный, планомерный процесс, во время которого человек усилием воли направляет внимание на определенные события или объекты.

Есть классическое выражение: «Умейте сконцентрироваться „здесь“ и „сейчас“».

Концентрация, как способность полностью подчинить себя поставленным перед собой требованиям, не отвлекаться даже в мыслях, схватывать самое существенное и уметь включать направленное на решение задачи мышление – это познавательный навык, который способствует успеху в напряженной или тяжелой ситуации. Человек полностью настроен на стоящую перед ним задачу и только на нее.

Познавательный навык 5.

Технику идеомоторной тренировки (тренировки в воображении) используют для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных движений.

При этой тренировке человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс действий, не осуществляя их в действительности.

Представление, однако, может быть разным:

- можно говорить с самим собой о структуре движения;
- можно «иметь перед глазами» картину движения, выполненного вами или кем то другим;
- можно переживать движение в ощущениях и чувствовать при этом весь его процесс.

Эффективность идеомоторной тренировки подтверждается в многочисленных исследованиях в области психологии спорта и труда.

При обучении идеомоторной тренировке удобнее рассматривать ее в трех фазах. В первой фазе усваивается расслабление и целенаправленное наглядное представление движения или действия. Во второй фазе происходит собственно представление процесса движения или действия. При этом помогает расчленение действия или движения на отдельные отрезки и «перевод» их на язык слов (вербализация). В третьей фазе происходит уже как бы практическое осуществление движения или действия. В зависимости от качества исполнения перестраивается структура дальнейшей идеомоторной тренировки.

Психофизическая тренировка включает в себя активный и пассивный тренинг. Под активной тренировкой мы подразумеваем формы тренировки, которые связаны с интенсивными (активными) движениями тела (например, бег), а под пассивной тренировкой такие, при которых тело находится в покое, расслаблено и (пассивно) является предметом внешнего (массаж, сауна) или внутреннего (психологическое расслабление) воздействия.

Глава 2.

Проявление индивидуально типологических свойств личности в условиях рукопашного боя

В настоящее время в психологии различают следующие основные свойства темперамента.

Сензитивность (повышенная чувствительность). О ней мы судим по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать у человека какую то психическую реакцию. Если у одного определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то для другого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень неудовлетворенной потребности одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае второй имеет более высокую сензитивность.

Реактивность, эмоциональность. Это свойство определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители. Можно вспомнить, например, достаточно большое число выдающихся личностей, которые отличались ярко выраженной эмоциональностью, бурными реакциями на любую удачу или неудачу.

Эмоциональная устойчивость. В том случае, когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях сильных и эмоциональных воздействий (например, актерская деятельность), принято говорить о таком свойстве личности как эмоциональная устойчивость. Она характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных компонентов психики и свойствами темперамента, в частности, такими как тревожность и невротичность. Тревожность может выступать и как независимый фактор (т.е. как характеристика индивида), и как проявление другого, более общего фактора – эмоциональной неустойчивости, важным компонентом которой является невротичность.

Тревожность связана с повышенной возбудимостью отрицательных эмоций, склонностью человека оценивать различные ситуации как угрожающие и испытывать при этом состояние тревоги, беспокойства и страха. Она может быть относительно постоянной или вызвана ситуативно, как психическое состояние.

Наиболее часто тревожность имеет место в эмоциогенной, стрессовой ситуации и, по мнению английского психолога Т. Айзенка, одновременно является и причиной возникновения стресса и формой его проявления.

В настоящее время считается доказанным, что лица с повышенным чувством тревожности более чувствительны к стрессу. Поэтому измерение уровня тревожности позволяет прогнозировать поведение человека в стрессовой ситуации. Тревожность рассматривается как относительно устойчивая тенденция (предрасположенность) личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными реакциями тревоги или страха.

В некоторых научных работах беспокойство (тревога) отождествляется с невротичностью. Несомненно, связь между этими двумя явлениями существует, однако, простое отождествление или подмена одного свойства другим неправомерны.

Невротичность определяется как эмоционально психологическая неустойчивость поведения, повышенная эмоциональная реактивность. Анализ поведения, например, спортсменов во время соревнования позволил выделить различные по степени проявлений невротические реакции:

– реакцию тревожного ожидания и реакцию протеста. Последняя выражается в нежелании, а возможно и в неспособности спортсмена считаться с какими либо замечаниями или советами тренера. Спортсмены с более высоким уровнем невротичности чаще подвержены срывам в соревнованиях и их результаты менее стабильны.

Резистентность. Это сопротивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность. Наиболее ярко такое свойство темперамента проявляется в сопротивлении стрессу, в отсутствии снижения функционального уровня деятельности при сильном нервном напряжении. Недостаточная резистентность с большим трудом компенсируется высоким уровнем развития других качеств и свойств личности.

Каждый человек имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. Иными словами, резистентность человека к воздействию экстремальных условий деятельности имеет свой верхний и нижний «предел». В то же время в спорте именно достижение индивидуально предельного напряжения является сущностью соревнования.

Ригидность – пластичность. Первое свойство характеризуется негибкостью приспособления к внешним условиям, второе свойство ему противоположное. Человек с пластичным темпераментом легко и гибко приспосабливается к смене обстановки.

Экстравертированность – интравертированность. О них мы судим по тому, от чего в большей степени зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений данный момент (экстравертированность) или, наоборот, от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интравертированность). Поэтому экстраверт часто выражает свои переживания внешне, тогда как интраверт склонен «уходить в себя», особенно в напряженной обстановке. Интраверсия экстраверсия является основным фактором, определяющим поведение личности, включая психофизиологические и социальные аспекты. Конкретно такие свойства темперамента проявляются в следующем:

1. Интраверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты.

2. У интравертов приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов – в активизации поведенческой деятельности.

3. Уровень самоконтроля у интравертов значительно выше, чем у экстравертов.

4. Возбудимость внимания. Чем меньшая степень новизны способна привлечь внимание, тем более оно возбудимо у данного человека.

Темперамент определяется не каждым отдельным свойством, а особым соотношением всех свойств. Если не брать в расчет противоположные свойства (например, ригидность пластичность), то у любого человека в той или иной мере проявляется каждое свойство и лишь определенное их соотношение выражается в данном темпераменте.

Одно и то же свойство темперамента, в зависимости от характера деятельности, может проявляться различным способом. Диапазон этих проявлений, а также своеобразие связей, в силу которых определенному свойству темперамента присущ именно данный комплекс показателей, а не какойнибудь иной, указывает на большие приспособительные возможности организма. Простое деление свойств на «плохие» и «хорошие» неправомерно. Все свойства темперамента оказывают влияние на характер деятельности, причем в такой степени, что в одних условиях ряд свойств будет одновременно способствовать успешности деятельности и компенсировать отрицательное воздействие других свойств. В других условиях соотношение может быть совсем иным.

Так, сангвиник, по гиппократовскому типу темперамента, реактивен, с пониженной сензитивностью, пластичен, экстравертирован. Холерик тоже недостаточно сензитивен, чаще экстравертирован и реактивен, но отличается от сангвиника большей ригидностью и меньшей возбудимостью внимания. Флегматик и меланхолик ригидны, интравертированы, но последний намного более сензитивен и не обладает высокой резистентностью.

Рассмотрим типы темперамента в целостном виде, с учетом данных современной психологии.

Холерический темперамент характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У человека с таким темпераментом часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переход интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерики отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого темперамента довольно типичны вспыльчивость и даже агрессивность. Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к сослуживцам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств холерик способен проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести группу за собой.

Сангвинический темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сентизивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности. Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает сравнительно легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других и т.д. Легкость образования и переделки новых временных связей создают благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

Флегматический темперамент отличается слабыми возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вырабатываемости» он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью; поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравнивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не реагировать на воздействие отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на косности динамических стереотипов, недостаточной гибкости в действиях.

Меланхолический темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители влекут за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики весьма относительны, так как деление всех людей по темпераменту на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Под влиянием различных психологических условий деятельности происходит ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. В частности, в условиях стресса мотивы одной и той же активности вызывают неодинаковую степень нервнопсихического напряжения у сангвиников и меланхоликов. Окружающие, в таком случае, начинают не совсем обоснованно искать причины неблагоприятного психического состояния человека в условиях жизни и даже уровне его воспитанности. А между тем налицо не что иное, как специфика проявлений тех свойств темперамента, которые как бы «провоцируются» определенной обстановкой, чаще всего экстремальной. В условиях повседневной жизни эти свойства практически можно и не заметить.

Известный специалист в области спорта, в прошлом олимпийский чемпион, а ныне профессор медицины А.Н. Воробьев, поделился своими наблюдениями по этому поводу: «Я знаю одного штангиста как человека с очень сильным характером. Но стоит ему провести серию больших нагрузок, его поведение резко меняется. Он становится раздражительным, несдержанным. У него появляется неуверенность в своих силах. Спортсмен быстро превращается в человека с очень трудным характером. Для тренеров диагноз ясен: надо срочно снизить нагрузку в двух трех тренировках. Раздражительность штангиста исчезает –

он становится приветливым, общительным и спокойным». Что это такое: человек в одних условиях, как правило, выглядит спокойным, а в других – раздражительным. Прежде всего, спокойствие и раздражительность – это определенные психические состояния. Они возникают под влиянием определенных условий деятельности и особенно ярко проявляются, когда эти условия достаточно трудны. Но Воробьев неспроста привел этот пример, так как он характеризует индивидуальную склонность человека к тем или иным психическим реакциям. Эта индивидуальная склонность и определяется прежде всего индивидуальными особенностями темперамента.

Темперамент – одна из ведущих характеристик индивидуальности, но не единственная. Сюда же можно отнести и свойства характера. Характер является основой и высшей организацией сознательной саморегуляции личности. Чтобы лучше разобраться в характере человека, выделяют пять групп отношений. Это отношение к людям – доброта, чуткость, отзывчивость, справедливость, благородство, доверчивость, вежливость, честность и т.д.; отношение к самому себе и к своей личности – скромность, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, самоуважение и т.д.; отношение к труду – трудолюбие, добросовестность, инициативность, ответственность и др.; отношение к вещам – аккуратность, бережливость и др.; отношение к препятствиям – настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и др.

Перечень черт характера может быть очень велик.

Варианты сочетаний свойств характера с трудом поддаются той классификации и типизации, какая имеет место, например, при описании свойств темперамента. В то же время в литературе психологического направления встречаются описания «типичного» характера, присущего той или иной профессии. Обычно говорят об активности и инициативности журналиста, решительности и надежности летчика, упорстве и терпеливости шахтера, контактности и выразительности актера. Считаем необходимым еще раз подчеркнуть, что учет индивидуальных особенностей личности, в том числе и свойств характера, особенно необходим в тех видах деятельности, при которых человек часто оказывается в стрессовых ситуациях.

Говоря о нагрузках и реакции на них, нужно рассматривать человека как психофизическую систему со специфическими подсистемами.

В этой системе различные физиологические функции как, например, кровяное давление, ЧСС, температура тела и такие психические процессы как чувства, мысли, регулируются таким образом, что система практически всегда находится в равновесии. Говорят о соответствии «мира, который есть» и «мира, который должен быть».

При наличии высоких требований к деятельности возникает, так сказать, нарушение равновесия в «системе человек». Некоторые подсистемы становятся нестабильными, а значит отклоняются от нормы: «мир, который есть» и «мир, который должен быть» больше не совпадают. В таком случае включаются механизмы регуляции.

Биологическая регуляция

Во время бега на 5 километров, например, очень существенно отклоняются от нормальных величин ЧСС, кровяное давление, температура тела, т.е. сердечно сосудистая система находится под сильным воздействием, равновесие нарушено. Это включает биологические процессы регуляции, направленные на восстановление равновесия. Приспособление системы – главный механизм любого тренировочного эффекта. Если же во время бега возникает состояние коллапса, это значит, что нагрузка на сердечно сосудистую систему была такой большой, что система в прямом смысле слова «сломалась».

Психическая регуляция

Для примера возьмем ситуацию во время экзамена: здесь сначала включаются психические регуляционные процессы и возникает напряжение в психической системе.

Неожиданный вопрос может легко вывести экзаменуемого из состояния равновесия. Он переживает страх, волнение, чувство беспомощности, к тому же ощущает, как у него дрожат колени или на лбу выступает холодный пот и т.д. При этих обстоятельствах ему необходимо некоторое время, чтобы «прийти в себя». В ситуации «нервного срыва» проявляется отклонение психической системы; как только человек «придет в себя», сработает механизм регуляции.

Каждый из нас знает, что разные люди каждый по своему, приспосабливаются к объективно одинаковым требованиям. То, что один выполняет легко, другому дается с трудом или не дается вообще. По опыту известно, что так бывает и с одним и тем же человеком. Осуществление каких либо конкретных одинаковых задач один раз может даваться человеку очень легко, а в другой раз это же дело покажется напряженным и утомительным. Все зависит от взаимодействия всех элементов системы ЛУО (Личность – Установка – Окружение).

В системе ЛУО различают 5 основных возможных вариантов взаимодействия.

Социальное окружение с его нормами, т.е. социальными установками. Они влияют на взгляды, отношения к требованиям общества и их выполнению.

Знания и умения. Это и моторные навыки (например: ходьба, письмо, вождение автомашины), и познавательные процессы (например: восприятие, мышление, представление и память).

Время, которое имеется в распоряжении для выполнения задания.

Готовность к напряжению.

Уровень осознанности действий.

Для того, чтобы возникло соответствие между окружающим миром и личностью, любое действие должно регулироваться, управляться. Например, при управлении автомобилем вы согласуете отдельные движения таким образом, что можете ехать точно по выбранному вами пути.

Регуляция деятельности происходит на различных уровнях. Психологи различают в целом 3 иерархических уровня. Немецкие ученые Г. Эбершпехер и Ю. Ренцланд предлагают простой эксперимент, чтобы определить эти уровни. Усядьтесь поудобнее, в правой руке – книга, а в левой – бельевая прищепка. Теперь большим и указательным пальцами левой руки сожмите прищепку так, чтобы она открылась. Легко, не правда ли? Читайте дальше, не отпуская прищепку.

Нижний уровень регуляции.

На нижнем, так называемом сенсомоторном уровне регуляции находятся все автоматические программы, рефлексы. Их действие приходится на первую пару секунд сжимания прищепки. Если вы идете гулять, то движения ваших ног совершаются автоматически. Затраты, необходимые для этого, настолько малы, что вы еще многое можете делать одновременно, например, беседовать с кем либо. Все это – нижний уровень регуляции.

Средний уровень регуляции.

Следующий, более высокий уровень осознанности связан с вашим восприятием окружающей обстановки (в эксперименте с прищепкой – вы уже чувствуете легкую усталость пальцев?), т.к. восприятие – вход в систему регулирования деятельности. Если во время своей прогулки вы увидите, как поблизости кто-то споткнулся, это может заставить вас лучше контролировать свои шаги и даже во время беседы смотреть под ноги.

Высший уровень регуляции.

Осознание регулирования деятельности на интеллектуальном уровне. Если на прогулке вы споткнетесь о едва видимую кочку, ваша беседа вдруг прервется и вы, возможно,

чертыхнетесь. В любом случае все ваше внимание будет полностью сосредоточено на том, чтобы предотвратить падение.

Вывод: Чем лучше вы что то умеете делать, чем легче это дело у вас спорится, тем неосознаннее протекает само действие. То, что освоено плохо и дается с трудом, напротив, осознается вами в большей степени, воздействуя и на интенсивность познавательных процессов, которые сопровождают вашу деятельность.

Так в примере с прищепкой: чем больше прошло времени, тем труднее читать дальше. Маленькая прищепка принуждает вас сосредоточиваться на ней все больше, чтобы случайно не отпустить ее. Большой и указательный пальцы начинают дрожать или болеть. Все большие затраты и все больший уровень осознанности при возрастающем напряжении.

Отпустите прищепку – вы только что на себе испытали, как постепенно повышался уровень осознания действия, направленного на преодоление все возрастающего напряжения.

Но не только это. Решающим фактором в конкретной ситуации является и сама личность человека. Так для одного человека при проведении отпуска оптимальны затраты на катание на яхте, на серфинге, на плавание, для другого – необходимо только кресло качалка. Любое отклонение от необходимого оптимального варианта для каждого будет уменьшением или увеличением затрат на деятельность, что способствует повышению напряжения. Даже музыка разными людьми и в зависимости от ситуации воспринимается неодинаково. Звуки гавайской гитары могут доставить вам удовольствие на пляже, когда вы лежите в кресле, а вечером на дискотеке, когда вы хотите танцевать, она просто будет вам мешать, громкая же диско музыка на пляже может помешать вашему отдыху.

Избежать перенапряжения – это совсем не значит искусственно предусматривать в ЛУО ситуации оптимальные или минимальные затраты на деятельность, так как слишком высокие и слишком низкие требования рано или поздно приводят к психофизической дезорганизации, к трудно контролируемым нарушениям равновесия, а отсюда – к перенапряжению.

Напряжение и перенапряжение не обязательно возникают во время деятельности, а часто до или после.

Даже утром, идя на работу, вы готовитесь психически к требованиям, стоящим перед вами: продумываете свои действия, решая как будете реализовывать свои знания и умения, предвидя последствия успеха или неудачи. И если предполагаемый объем затрат велик, как, например, у студента, неуверенного в себе накануне экзамена, то и напряжение до, тоже ярко выражено. Оно оказывает воздействие и на саму деятельность и на конечную ее оценку. Тот, кто умеет «показать себя» своему сопернику (будь им даже экзаменатор), тот «выиграл» уже до соревнований (экзамена).

На психику человека отрицательно влияет и сознательное занижение затрат на деятельность в ЛУО – ситуации.

В таком случае наблюдаются чувство пресыщения или монотония.

Представим сильного шахматиста, который вынужден играть с более слабыми противниками. В таком случае он считает партию для себя несущественной, так как в его победе никто не сомневается, и меньше всего он сам, совсем не хочет напрягаться; был бы рад, если бы соперник немного быстрее делал ходы; с трудом выносит эту партию; в мыслях он где то в другом месте.

Психологически это и есть пресыщение.

Примерно то же самое происходит с любым служащим, если на работе он скучает. Собственно, работа есть, но каждый день одно и то же... После работы он устает так, как если бы ему пришлось пробегать целый день.

Качественная недогрузка интеллектуального потенциала, возникающая, когда по своим знаниям и умению человек способен выполнять задачи значительно более высокого уровня, чем поставленные перед ним, когда его возможности даже приблизительно не реализуются,

приводит к снижению психофизической активности, вызывает так называемый недогрузочный стресс. В результате – плохое настроение, потеря интереса к делу.

Итак, напряжение с последствиями в форме недо- и перегрузочного стресса, монотонии, пресыщения и утомления может возникать до, во время и после деятельности. Важно вовремя обнаружить начало возникновения таких состояний и суметь их преодолеть. В этом вам поможет знание приемов психорегуляции.

Глава 3.

Эмоциональные и психофизические состояния бойцов рукопашников в процессе тренировочной и профессиональной деятельности

Условия, в которых проходит современный рукопашный бой предъявляют повышенные требования к точности выполнения как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, рукопашник должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Большие трудности возникают при контроле за эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга. Эмоции возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений непреднамеренно, как акт первичного переживания.

Учитывая специфику профессионально прикладной деятельности бойца рукопашника, применительно к рукопашному бою более всего подходит классификация психических состояний, предложенная отечественным психологом А. В. Алексеевым. А.В. Алексеев [3] выделяет три группы, или категории психических состояний; нормальное, патологическое и мобилизационное.

Три состояния организма

Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, удобнее всего, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа – норма. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично, сердечно сосудистая система, благодаря хорошей работе здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов, обеспечивает высокое качество кровообращения, легкие легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ, желудочно кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты, печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т.д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, при нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности, высокопродуктивную работу и психического аппарата – головного мозга.

³ Данная глава написана на основе курса лекций, прочитанных А.В. Алексеевым на кафедре психологии КГАФК

Вторая группа – болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами, **психическая патология**. Термин «патология» произошел от древнегреческого слова «патос», означавшего «страдание». Причин для возникновения всевозможных страданий в современном мире более чем достаточно. Однако надо сразу же сказать, что развивающиеся при этом патологические состояния лишь в редких случаях достигают такой остроты и тяжести, при которых требуется специальная психотерапевтическая помощь.

Психологические проявления, наблюдаемые у рукопашников, чаще всего весьма тонкие, своеобразные, а их симптоматика определяется спецификой профессионально прикладной деятельности.

Надо хорошо уяснить, что все подобные отклонения от нормы, связаны, в первую очередь, с нарушениями в психическом аппарате в головном мозге. Они могут быть кратковременными и пройти сами по себе, но могут и зафиксироваться надолго. Однако при этом нет, как правило, поражения глубоких психических механизмов, определяющих сущность личности человека – он остается психически нормальным в общепринятом значении этих слов. Поэтому, если с подобными отклонениями от нормы обратиться за помощью к психотерапевту в общей медицинской сети, тот не сочтет обратившегося больным в том смысле, в каком считаются больными люди, нуждающиеся в специальной психотерапевтической помощи. А тем не менее налицо явно патологические, но определяемые спецификой деятельности, отклонения от нормы, мешающие рукопашникам успешно заниматься своим профессиональным делом.

Третья группа – **мобилизованное состояние организма**. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую либо очень трудную деятельность, например, показать нужный результат или выиграть бой. Решение подобных трудных задач, специфичных для рукопашного боя, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Говоря о психической мобилизации, необходимо уточнить следующее обстоятельство. Хотя пусковые механизмы, включающие организм как в патологическое, так и в мобилизационное состояние, а также обеспечивающие норму, находятся в психическом аппарате рукопашников, в их головном мозге, тем не менее правомернее говорить не о чисто психических, а о психофизических состояниях.

Например, рукопашник в преддверии боя поставил перед собой задачу – быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнет мощнее биться сердце, не углубится дыхание, мышцы не станут более работоспособными, в крови не увеличится количество норадреналина и глюкозы, не обострятся зрение и слух, не активизируется деятельность других систем организма, то поставленная психическая задача, не «поддержанная» физическим состоянием организма, просто не сможет быть реализованной. Вот почему в дальнейшем будет использоваться, как правило, термин «психофизическое», а не «психическое» состояние организма.

Итак, мы познакомились с тремя основными группами психофизических состояний, наблюдаемых при занятиях рукопашным боем, это нормальное, патологическое и мобилизованное состояния. Приводится простая схема, иллюстрирующая это положение.

Практика показывает, что данная схема значительно облегчает ориентировку в тех многочисленных и разнообразных психофизических состояниях, которые наблюдаются у рукопашников в процессе учебно тренировочных занятий и во время профессиональной деятельности. О ремобилизации как об особой задаче, ставшей весьма актуальной в последние десятилетия, будет рассказано несколько ниже.

Начнем подробный анализ каждого из трех психофизических состояний, согласно приведенной схеме снизу вверх – с патологии.

Патологии

Как уже было сказано, древнегреческое слово «патос» означает «страдание». В данном разделе речь пойдет о страданиях, которые поражают психику рукопашников в связи со специфическими особенностями, характерными для профессионально прикладной деятельности.

Психические отклонения от нормы, встречающиеся в профессиональной среде, весьма разнообразны как в плане содержания, так и по интенсивности. Хотя интенсивность психических нарушений может подчас достичь весьма выраженной степени, позволяющей говорить о том, что развилось по настоящему болезненное, то есть невротическое состояние, все отклонения будем называть мягко – «психическими дисгармониями» чтобы не травмировать пострадавших пугающими медицинскими диагнозами.

Все многообразие психических дисгармоний, возникающих в процессе занятий рукопашным боем, удобнее классифицировать, сообразуясь со следующей классификацией.

Дисгармонии, проявляющиеся перед боем

Предстартовая лихорадка.

Основное, что определяет ее интенсивность и содержание – это повышенное возбуждение нервно психической сферы. Оно проявляется у каждого по своему, но есть и общее. Чаще всего это всевозможные нарушения сна, чрезмерная раздражительность, ведущая если не к открытым конфликтам с окружающими, то к напряженным отношениям с ними. Пульс, как правило, учащен, черты лица заострены, в глазах «лихорадочный» блеск, взгляд бегающий, аппетит то излишне повышен, то пропадает, а иногда появляется желание есть что либо необычное, например, мел. Может подняться температура, даже за 38 39° и т.д.

Причины, определяющие развитие такого лихорадочного состояния связаны, во первых, с особенностями психической организации данного рукопашника. Есть люди изначально тревожные, то есть испытывающие чувство опасения, тревоги и даже страха при встрече с каждой новой, неожиданной, а тем более трудной и опасной ситуацией. Такая повышенная тревожность может быть передана генетически, по наследству, но может сформироваться в течение жизни под воздействием различных травмирующих психику обстоятельств. Естественно, что возможна и совокупность обеих этих причин. Во вторых, лихорадочное состояние возникает в тех случаях, когда впереди очень значимое для данного рукопашника задание, а он не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. А если налицо и врожденная склонность к тревожности и плохая подготовленность к ответственному заданию, то при такой комбинации неблагоприятных факторов «лихорадка» может достичь столь высокой выраженности, что рукопашник просто лишается способности выполнять задачу.

Стартовая апатия.

В переводе с древнегреческого языка слово «апатия» означает «бесчувственность». Среди высокопрофессиональных рукопашников крайне редко встречаются такие, которые склонны безразлично, равнодушно относиться к своим занятиям рукопашным боем.

Основной контингент страдающих от стартовой апатии – это те рукопашники, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть некая «нервная энергия», то ее запасы за дни и часы «лихорадки» неуклонно идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние. Вот и получается, что рукопашник приходит к моменту боя, как «выжатый лимон», как бы с «пустыми бензобаками», уже не имея сил, необходимых для ведения трудной, напряженной борьбы. Ощущение развившейся физической слабости порождает нежелание испытывать

напряжение, преодолевать его. Отсюда состояние вялости, безразличия ко всему происходящему и, естественно, негативное отношение к предстоящему бою. Само собой разумеется, что в таком психофизическом состоянии надеяться на какой либо успех просто не приходится. А отсутствие надежды на успех еще в большей степени снижает желание бороться, завершая состояние, именуемое «стартовой апатией».

Стартовая самоуспокоенность.

Третье отклонение от нормы в этой группе психических дисгармоний. Если два предыдущих состояния пронизаны отрицательными, неприятными, мешающими эмоциональными переживаниями, то, находясь в «самоуверенности», рукопашники, наоборот, полны приятных, положительных эмоций. Но хотя положительные эмоции, как правило, полезны для самочувствия и деятельности, в данном случае они играют неблагоприятную, более того, предательскую роль, ибо демобилизуют рукопашников, снижают их готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы, когда победа (как им кажется), что называется, уже в «кармане». Однако практика показывает, что такая самоуспокоенность, такое шапкозакидательское отношение к сопернику очень часто весьма жестоко мстит в конечном счете.

Стартовая несобранность.

Проявляется в том, что рукопашник, находящийся перед боем в нужном оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков лихорадки или апатии, тем не менее не может целенаправленно управлять собой. Мысли его, как правило, в таком состоянии весьма обрывочные, случайные. Внимание никак не удается сконцентрировать на конкретной задаче, оно рассеянное и неуправляемое. В результате в сознании нет четкого плана собственного поведения в предстоящем бою, что ведет к ошибкам, в первую очередь, тактического плана. «Стартовая несобранность» – четвертое отклонение от нормы в данной группе предстартовых психических дисгармоний.

Приметы и талисманы.

Их тоже следует отнести к категории предстартовых психических дисгармоний. Ведь вера в то, что приметы и талисманы могут помочь, свидетельствует о своеобразной психической слабости верящих. Не найдя или не умея найти точек опоры в самом себе, рукопашник начинает искать такую опору вне себя, в частности, в приметах. То есть, начинает связывать желаемый успех, желаемый результат с такими фактами или явлениями, которые по своей сути между собой логически никак не связаны.

Ну как, например, может помочь трехкратное пощелкивание пальцами левой руки? Но рукопашник верит, что этот жест помогает ему, и такая вера, подобно любой вере, действительно оказывает нередко благоприятное воздействие, освобождает от чувства неуверенности или, что почти одно и то же, придает ему уверенность. Но ведь причинно логической связи между пощелкиванием пальцами, причем именно левой руки, и качеством действий нет и быть не может. Поэтому надеяться на помощь примет, право, не стоит – они могут и подвести. Причем очень подвести. Чему есть немало примеров.

Как рождается вера в ту или иную примету? Возможно, в какой то благоприятный день случайно произведенное пощелкивание пальцами перед боем же случайно связалось с удачным результатом, что и зафиксировалось в памяти. Пощелкал в следующий раз уже специально – и снова удача! И, как говорится, пошло поехало! Веря в примету, рукопашники помогают себе нейтрализовать свою слабость, о которой они сами, подчас, лишь смутно догадываются. И такая вера, действительно, способна помочь, но только в тех случаях, когда приметы связаны с надеждой на успех. Однако есть приметы, так сказать, отрицательного действия. Встретил, к примеру, на улице человека, у которого один глаз, предположим, серый, а второй карий – и все! Значит, ничего хорошего не жди, впереди только одни

огорчения. Люди, считающиеся с подобными приметами – настоящие страдальцы, ибо связывают свою жизнь с вещами, никакого отношения к течению их жизни не имеющими.

Схоже с верой в приметы и упование на различные талисманы. Последнее, можно сказать, даже предпочтительнее, так как с ними связывают только одни надежды на успех или видят в них защитников от различных неприятностей.

Конечно, вера в приметы и талисманы не очень большая беда, если только не превращает рукопашников в их безропотных пленников. Но все же гораздо правильнее, гораздо «выгоднее» не прибегать к ним, а найти нужные точки опоры в самих себе.

Стрессорный иммунодефицит.

Это особое отклонение от норм, возникающее на последних этапах подготовки к ответственным задачам, а также во время их проведения. Оно проявляется в изменениях, поражающих весь организм, в том числе и психическую сферу.

Давно было замечено – чем ближе к пику психофизической формы, тем в большей степени некоторые рукопашники становятся повышенно восприимчивыми к различным неблагоприятным воздействиям: легче простужаются, чрезмерно остро реагируют на погрешности в диете, на изменения в погоде, становятся более ранимыми в психическом отношении.

В 1986 году коллектив отечественных ученых (Б.Б.Першин, В.А.Левандо, Р.С.Суздальницкий, СП.Кузьмин), тщательно исследовав состояние спортсменов, находящихся в пике формы, показал, что в основе повышенной восприимчивости к неблагоприятным факторам лежит своеобразное нарушение иммунных процессов, которое получило название «явление исчезающих иммуноглобулинов». А в целом возникающее при этом болезненное состояние называется так: «Стрессорный спортивный иммунодефицит». Под таким названием оно зафиксировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как отдельное, имеющее соответствующее специфическое содержание, заболевание.

Его симптомы как физические, так и психические, весьма разнообразны, индивидуальны и тонки, что затрудняет их субъективную оценку: рукопашники, как правило, жалуются лишь на общее дискомфортное состояние, на какую то непонятную слабость, повышенную утомляемость, снижение жизненного тонуса. Удалось разработать средства и методы, позволяющие предупреждать развитие этого заболевания, а также лечить его, если оно уже возникло. Эти методы и средства находятся главным образом в руках специалистов по внутренним болезням – у терапевтов и иммунологов, к которым и следует обращаться, если возникает необходимость.

Дисгармонии, возникающие во время боя

В этой группе дисгармоний наиболее частыми являются моторно двигательные нарушения (потеря способности выполнить правильный удар, вовремя защититься), а также всевозможные фобии (от греческого слова «фобос» – «страх»). Это чувство нередко играет весьма коварную роль, так как прочно и вредно фиксирует в памяти рукопашника ту или иную пережитую неудачу, что способствует появлению фобического состояния каждый раз, когда возникает ситуация, схожая с той, в которой чувство данного страха возникло впервые.

Конечно фобии не формируются, как говорится, на пустом месте. Чаще всего их зарождение связано с тем, что наставники, проводя обучение, не воспитывают чувства бесстрашия и этим самым допускают появление страха перед выполнением того или иного сложного задания. А страх, впервые возникнув на тренировках, очень часто разгорается ярким пламенем в экстремальных условиях, после чего ликвидировать его бывает весьма непросто. Так что, в развитии различных фобий всегда повинны наставники, не сумевшие найти правильного подхода к ученикам, решающим трудные для них задачи.

При всем разнообразии фобий (ударение надо делать на втором слоге) думается, что подавляющее большинство из них правомерно разделить на две большие группы – обоснованные, так сказать, логичные фобии и на необоснованные, нелогичные.

Обоснованные фобии.

Представим, что не очень подготовленному рукопашнику предстоит бой с опытным сильным мастером. Если при этом у первого возникает чувство страха, то оно будет обоснованным, логичным. Или другой пример из этой группы фобий – совершить первый прыжок с парашютом из самолета. Чувство страха перед высотой у большинства людей заложено генетически. Поэтому и здесь, если оно возникает, то будет вполне естественным, обоснованным, логичным.

Однако необходимо сразу же подчеркнуть, что страх, если он возникает даже обоснованно, как правило, снижает шансы на успех в предстоящей борьбе. Так что тот, кто победит в себе чувство страха, пусть даже обоснованного и логичного, сделает очень важный шаг на пути к победе.

Растерянность.

В этой психической дисгармонии чувство страха может быть как обоснованным, так и нелогичным. Развивается такая растерянность в тот момент, когда возникает какая либо непредвиденная и неприятная неожиданность. Например, не стал почему то получаться испытанный «коронный» прием.

Подобные неожиданности и неудачи вызывают целый букет переживаний – от недоумения до раздражения и злобы. Но, в конечном счете, на первом месте оказываются такие отрицательные эмоции, как опасение, тревога, страх. Эти отрицательные эмоции могут быть оправданными, обоснованными, когда, скажем, в процессе боя рукопашник получил неожиданную травму, не позволяющую успешно запланированный технический прием. И такие эмоции становятся совершенно нелогичными, необоснованными в тех случаях, когда рукопашники перестают контролировать себя. Возникшие опасения проигрыша, когда они перерастают в тревогу и страх, лишь усиливают состояние растерянности, которое, естественно, снижает боевой потенциал, ибо снижает способность правильно и быстро мыслить, принимать логичные решения, адекватные складывающейся ситуации.

«Рассеянность»

По своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», о которой речь шла выше. Различие здесь в сроках развития этих психических дисгармоний – «несобранность» возникает перед боем, а «растерянность» – в процессе боя. Но при обеих дисгармониях на первом месте стоит затрудненность мышления и сосредоточенности внимания на тех средствах, которые могли бы помочь преодолеть развившееся отклонение от нормального состояния.

Преждевременная успокоенность.

Суть этой дисгармонии сводится к следующему: рукопашники, явно выигрывая, начинают снижать свою активность. Лишь почувствовав угрозу поражения, преждевременно расслабившиеся рукопашники начинают, что называется «на зубах» включаться в прежнюю активность путем преодоления целого ряда всевозможных дискомфортных травмирующих переживаний, за счет огромной затраты нервно психических и физических сил. Хотя во всех отношениях было бы гораздо «выгоднее» завершить бой свободно, раскованно.

Синдром самострессирования.

Есть рукопашники, которые только тогда начинают по настоящему активно вступать в борьбу, когда оказываются в очень трудной, в остроэкстремальной ситуации. Причем такую ситуацию они создают сами специально.

В основе данной дисгармонии лежит определенная психическая слабость, не позволяющая рукопашникам самостоятельно, опираясь на разумные методы самомобилизации, готовить себя к предстоящей борьбе. Поэтому они прибегают к косвенным раздражителям, к так называемым стрессам (опоздание на атаку, угроза поражения и т.п.), которые только и способны мобилизовать таких рукопашников на предельную самоотдачу.

Синдром самострессирования крайне вреден, так как мобилизация здесь осуществляется за счет отрицательных эмоций, в частности, с помощью чувства острого страха. А такие эмоции, тем более часто переживаемые, ведут к ослаблению организма.

Работа по ликвидации данного синдрома должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей личности рукопашника. Можно использовать гипнотическое внушение, очень полезно обучить самогипнозу, но может помочь и правильно проведенная разъяснительная беседа.

Двигательные дисгармонии.

Это особая группа отклонений от нормы, для которой ведущим нарушением является потеря способности качественно выполнять то или иное физическое действие. Правда, здесь главным виновником возникающих нарушений оказывается страх, но он вскоре уходит на задний план, а рукопашник, хотя субъективно уже не испытывает этого чувства, тем не менее не может выполнить качественно нужное движение.

Двигательные нарушения могут подчас принять столь выраженный, столь тяжелый характер, что делают психически здоровых рукопашников буквально инвалидами с точки зрения их профессиональных возможностей. В таких случаях приходится констатировать наличие уже болезненного невротического процесса и говорить уже о «двигательных неврозах», которые, кстати, почти не известны в общей психотерапии.

Здесь подошло время сделать небольшое отступление, специально посвященное чувству страха. Нетрудно заметить, что именно страх является своеобразным стержнем, пронизывающим все вышеперечисленные психические дисгармонии – от стартовой лихорадки до двигательных нарушений. Нетрудно также сделать вывод, что страх не только субъективно неприятен, но и вреден, ибо, как правило, мешает нормальному течению психических и физических процессов в нашем организме.

Откуда же берется это чувство? Оно рождается в результате неправильного отношения к тем или иным явлениям, к тем или иным фактам. Вспомним стихи В. Маяковского: «От вороны карапуз убежал заохав. Мальчик этот просто трус, это очень плохо. Этот, хоть и сам с вершок, спорит с грозной птицей. Храбрый мальчик – хорошо, в жизни пригодится». Хотя эти стихи написаны для детей, в их строках отражены две основные формы поведения в устрашающей ситуации – трусливое и храброе. Эти две формы свойственны всем людям, независимо от возраста, пола, социального положения и национальности. Определяется же окончательный вариант поведения, повторяю, личным отношением к фактам. В данном примере факт один и тот же – ворона, а отношение к нему и, следовательно, поведение, диаметрально противоположны.

Всех нас по характеру поступков в ситуации, порождающей страх, современная наука делит, образно говоря, на «львов» и «кроликов». «Львы» при опасности действуют активно, стремясь уничтожить причину страха или преодолеть это чувство, независимо от источника, его породившего. А «кролики», наоборот, или отчаянно дрожат, оставаясь в бездействии, либо обмирают настолько, что кажутся лишившимися признаков жизни, или всю свою активность обращают в бегство от возникающей опасности.

Как показала наука, в основе столь различного поведения лежат, в частности, и биохимические процессы, определяющие характер выделения в кровь гормонов, баланс которых в момент возникновения страха у разных людей изменяется по-разному. У «львов» в опасной ситуации выделяется больше норадреналина, а у «кроликов» преобладает в крови адреналин. Однако гормоны гормонами, но человек на то и считается «царем природы», чтобы познав ее законы, суметь подчинить их себе и стать из «кролика» «львом». Как этого добиться – об этом будет рассказано ниже, в разделе о коррекции психических дисгармоний.

Как своеобразный курьез, как исключение из правила можно привести пример «полезного» страха. Так, австралийский пловец Стив Холланд, установивший в свое время несколько мировых рекордов, развивал и поддерживал максимальную скорость, представляя, что за ним гонится гигантская акула.

Не думаю, однако, что подхлестывание себя с помощью страха будет регулярно давать стойкий результат и пройдет бесследно для здоровья. Ведь что ни говори, а страх, все же, в первую очередь, вредная для организма эмоция. Один из ведущих специалистов в области изучения чувств, профессор психологии Делавэрского университета (США) Кэррол Е. Изард в своей книге «Эмоции человека» со всей определенностью пишет: «Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти».

Вот почему крайне важно, чтобы не возникало страха. А если почему-либо появились первые искры этого чувства, их нужно сразу же тушить, чтобы они не перешли в обжигающее, а то и вовсе сжигающее пламя. Ибо страх в его многообразных обликах – враг психики и всего организма.

Если все же пришлось испытать горечь поражения, то лучше всего вспомнить слова, которые, по свидетельству Г.В.Коробкова, любил повторять знаменитый американский тренер Ларри Снайдер: «Прими это полегче, старина! Ведь это только игра!». Отличнейший совет! Его просто необходимо, жизненно необходимо вспомнить в тот момент, когда охватывает отчаяние. И повторять самому себе, причем не один раз. Наверняка это поможет выйти из критической ситуации.

Ремобилизационные дисгармонии.

Психические отклонения от нормы, причем нередко весьма выраженные, могут наступить и после самого успешного боя.

Причина здесь в резком выключении организма из большого, подчас чрезмерного психофизического напряжения и несоблюдении правила о необходимости постепенного перехода от огромного напряжения к обычному, повседневному функционированию всех органов и систем. Этот переход из высокой мобилизованности к обычным, привычным нагрузкам, правильнее всего называть «ремобилизацией» (латинская частица «ре» означает «назад», «обратно»). При неправильно проведенной ремобилизации в организме развивается, если прибегнуть к сравнению, нечто подобное тому, что происходит с пассажирами быстро едущего автобуса, если он резко тормозит – всех бросает вперед, сбивая с ног и травмируя. Так и в организме рукопашника, выведенного на уровень высочайшей мобилизованности, все системы работают в таком напряженном режиме, что их нельзя выключать сразу, ибо вслед за этим сразу же возникают своеобразные нарушения, даже «поломки» в деятельности тех или иных органов и систем.

Спортивная болезнь.

Так обычно называют состояние перетренированности. Утомление, накапливаясь из месяца в месяц, в какой-то период переходит в переутомление. Рукопашники, привыкшие к большим нагрузкам, далеко не всегда ощущают наступившее переутомление, как чувство постоянной усталости. Хотя налицо имеются такие объективные признаки, как снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки. Симптомы перетренированности проявляются подчас в столь невыразительной степени, что долго не

обращают на себя необходимого внимания. Однако при психологическом обследовании, в частности, тестом Люшера, такое, уже развившееся переутомление, выявляется очень просто, в течение одной минуты. Состояние хронической усталости – самая частая психическая дисгармония у высококвалифицированных рукопашников.

Для психического состояния перетренированных рукопашников характерны следующие проявления: повышенная утомляемость и раздражительность, снижение работоспособности и настроения, склонность к конфликтам. Если к этому добавляется еще ухудшение ночного сна, то это говорит о том, что переутомление достигло высокой степени и требуется срочная коррекция для восстановления нормального самочувствия. Ибо тренироваться в состоянии переутомленности – значит вредить организму и, следовательно, тормозить достижение желаемых результатов. Если рукопашник утром, проснувшись, не чувствует себя отдохнувшим, свежим, если он думает о предстоящих тренировках как о наказании, то это верный признак наступившего переутомления, симптомы того, что уже развилась спортивная болезнь.

Ликвидацией явлений перетренированности занимаются в первую очередь врачи терапевты. Если же говорить о том, как помочь при этом нервно психической сфере, то здесь самое главное состоит в следующем: не прекращая физических нагрузок полностью, а лишь уменьшив их временно в два три раза, кардинально переменить характер и содержание тренировок, чтобы восстановить ощущение нервно психической свежести, необходимо на какое то время ориентируясь на самочувствие, переключиться на физическую деятельность, весьма отличающуюся от той, которая вызвала перетренированность. И, конечно же, необходимо принять меры для нормализации ночного сна, в дополнение к которому весьма полезно поспать и днем минут 30 90, смотря по потребности.

Звездная болезнь.

Так принято называть целый комплекс качеств, никак не украшающих рукопашников, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми «второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставления особых льгот и преимуществ и т.п.

Все это делает пораженных «звездной болезнью» махровыми эгоистами и ведет в конце концов к тому, что они быстро теряют уважение тех, с кем живут рядом, а уж о любви к ним не может быть и речи. Потеряв добрые отношения с товарищами, «звездники» очень часто начинают снижать свои показатели, причем в своих неудачах обвиняют, как правило, кого угодно и что угодно, но ни в коем случае не себя.

Еще одно немаловажное обстоятельство – позволившие себе «заболеть» этой болезнью, не только сами становятся дисгармоничными в психическом плане, но и вносят различные дисгармонии в отношения с теми, с кем тренируются. А нередко подчиняют своему влиянию наиболее ведомых, чем в еще большей степени усугубляют нездоровую психическую атмосферу в команде. Так что, вред от «звездной болезни», можно сказать, двойной. Тем более, что раз появившись, эта «болезнь» довольно стойко держится, мало реагируя на воспитывающие воздействия. Чтобы не дать развиться «звездной болезни», необходимо сразу же погасить ее самые начальные проявления.

Профилактика и коррекция психических дисгармоний

Итак, мы познакомились с основными психическими (точнее, психофизическими) дисгармониями, которые наиболее часто встречаются, и естественно, у нас встают вопросы – как не допустить их появления и развития, а если они уже сформировались, то как их ликвидировать?

Есть два подхода, два направления на пути решения этих задач. Одно направление педагогическое, второе – медицинское. Но надо сразу же подчеркнуть, что в обоих направлениях всегда важную роль играет психология, и что оба направления зачастую тесно переплетаются в процессе решения той или иной задачи.

Педагогические методы профилактики дисгармоний

Не так уж много опубликовано материалов, в которых излагаются рекомендации, направленные на педагогическую профилактику психических дисгармоний, специфичных для профессионально прикладной деятельности. Есть минимум весьма конкретных правил заповедей, опираясь на которые и систематически используя их в своей повседневной работе, можно не допустить развития многих психических дисгармоний.

- 1) «Абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях. Я все смогу!».
- 2) «Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!».
- 3) «В любую ситуацию включаюсь с предельно высокой активностью!».

Среди основных принципов обучения, позволяющих хорошо усвоить данные правила заповеди, видятся принципы доступности, сознательности, активности, систематичности и последовательности, что должно, в конечном счете привести к прочному закреплению преподаваемого материала.

А теперь подумаем – возникнут ли стартовая лихорадка, апатия, несобранность, бремя лидерства, фобии и прочие психофизические дисгармонии если в сознании рукопашников во всем их психофизическом аппарате прочно утвердятся после соответствующего обучающего и воспитывающего воздействия правильное отношение к своей деятельности? Если они всегда будут чувствовать себя абсолютно уверенными? Если научатся на любые помехи и трудности автоматически отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил? Будут уважать своих наставников, товарищей?

Да ведь в сознании рукопашников, воспитанных на этих правилах заповедях, просто не останется места для возникновения всевозможных страхов и других психических дисгармоний, вплоть до веры в приметы и талисманы! И даже для звездной болезни не окажется здесь почвы – ибо уважение к окружающим, если оно прочно войдет в моральный кодекс рукопашника, просто не допустит возникновения этой болезни!

Еще с XVII века известно изречение английского философа Френсиса Бекона сказавшего, что «знание – сила». Но это не совсем так. Ибо сами по себе знания никакой силы не представляют, они лишь предтеча сил, возможных в последствии. Знания обретают реальную силу лишь после того, как переходят в новую категорию – в умения. А в умения знания переходят только при одном условии – если их начинают использоваться в практической деятельности. Только практика переводит начальные и непрочные знания в основные и прочные умения. Так как же добиться такого перевода знаний в умения в процессе повседневных учебно тренировочных занятий?

Да очень просто! Нужно только как можно чаще, при каждом подходящем случае, напоминать то или иное правило, подкрепляя его конкретным примером из сиюминутной практики.

Медицинские методы профилактики дисгармоний

Эти методы связаны с регулярным соблюдением правил психогигиены – науки о том, как сохранять и укреплять здоровое состояние нервно психической сферы. О психогигиене будет подробно рассказано в главе, название которой – «Норма». Пока же можно сказать, что в целом ряде случаев психогигиенисты используют педагогические подходы, ибо медикам

этой специальности приходится в первую очередь учить людей тем правилам повседневного поведения, соблюдение которых только и может обеспечить крепкое нервно психическое здоровье. А при таком здоровье возможность возникновения различных психических дисгармоний сведена к минимуму, что и является медицинским подходом в деле профилактики дисгармоний.

Медицинские методы коррекции дисгармоний

Речь пойдет о трех основных методах коррекции – о применении фармакологических препаратов, гипнотическом внушении и психической саморегуляции, которую также можно назвать ауотренинг самовнушением и самогипнозом.

Фармакологические препараты.

Они способны оказать необходимое воздействие, снять, например, явления стартовой лихорадки. Но одновременно может упасть боевой тонус. Использование фармакологических средств для регуляции психического состояния в предшествующий профессиональной деятельности период – дело весьма рискованное. А вот при послемобилизационных страданиях лекарственные препараты подчас просто необходимы. Причем химический состав лекарства, дозировка, длительность использования определяются особенностями течения болезненного состояния, его симптоматикой и личностью рукопашника. Тактика лечебной помощи должна быть всегда сугубо индивидуальной, поэтому заниматься самолечением по принципу – выпью седуксен, ведь он помог моему товарищу – ни в коем случае нельзя. Ибо тот же седуксен у одного вызовет успокоение, а у другого может ухудшить болезненное состояние. Так что использование фармакологических препаратов для коррекции психических дисгармоний – дело весьма тонкое и требует немалого опыта.

Гипнотическое внушение.

Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его головной мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения и связанным с ними мыслительным образам. Повышенная восприимчивость головного мозга человека, находящегося в гипнотическом сне, позволяет внушить ему, сидящему в комнате, что он находится, например, в лесу. И человек будет чувствовать себя соответствующим образом. Ибо здесь главную роль играет феномен абсолютной веры в то, что внушает гипнолог. А вот логически убедить находящегося дома, что он гуляет по лесу, невозможно. Следовательно, вера сильнее логики.

Гипнотическое внушение в спорте, например, начали использовать давно. Если говорить об отечественном опыте, то еще в предвоенные годы патриарх советской психотерапии К.И. Платонов вместе со своими сотрудниками применял гипнотическое внушение для оказания помощи спортсменам бегунам. Немалый опыт в этом отношении имеет наш соотечественник Б. Б. Кузьмин, большой энтузиаст применения гипноза в спорте. Эффективность этого метода основана на том, что после целенаправленного внушения все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. А это позволяет не только нейтрализовать возникшие психофизические дисгармонии, но и мобилизовать резервные силы организма на предстоящую борьбу.

Но хотя гипнотическое внушение весьма эффективный метод воздействия, его не приходится рекомендовать как основное средство из арсенала медицины. Причин этому несколько. Во первых, организационный момент: психотерапевтов, знающих специфику рукопашного боя и способных оказать необходимую помощь с учетом этого, считанные единицы. Но главная причина в другом. Дело в том, что гипнотическое внушение все же

ставит рукопашника в определенную зависимость от врача. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность. Поэтому, оставив гипнотическое внушение для помощи в чрезвычайных ситуациях, лучше всего взять на вооружение самогипноз. Или, другими словами, овладеть психической саморегуляцией, которую можно также назвать аутотренингом, самовнушением, самогипнозом.

Психическая саморегуляция (ПСР).

Этот метод самовоздействия на нервно психическую сферу, а через нее и на весь организм, должен стать основным как в деле коррекции уже сформировавшихся дисгармоний, так и при организации профилактических мероприятий.

Роль психической саморегуляции во всех аспектах профессионально прикладной деятельности (да и, вообще, в жизни) исключительно велика.

Норма

Как уже было сказано выше, нормальное состояние организма, норма – это состояние, при котором все органы и системы успешно справляются со своими обязанностями – сердце хорошо перекачивает кровь, легкие свободно дышат, желудочно кишечный тракт переваривает пищу до конечных продуктов и т.д. Область медицины, которая занимается этими вопросами нормы, называется гигиеной.

Сделаем небольшой экскурс в далекую историю. В Древней Греции среди множества разных богов, которых народная фантазия создала, что называется, на все случаи жизни, был и бог врачевания – Асклепий. Поэтому в те времена врачи именовались асклепиадами. Гениальнейший врач античного мира Гиппократ, живший за несколько столетий до нашей эры, был из знаменитого рода асклепиадос Косских, то есть из рода тех древнегреческих врачей, которые дали свою, известную во всем античном мире медицинскую школу на острове Кос, что в Эгейском море. Позже, когда римляне покорили греков, они переименовали Асклепия на свой, на латинский лад и называли его Эскулапом. Вот почему и в наши дни врачей нередко именуют эскулапами.

Но еще задолго до нашествия римлян древние греки хорошо уяснили, что Асклепию, хотя он и бог, одному все же не справиться со всеми задачами тогдашнего здравоохранения. И народная мудрость дала ему в помощницы двух дочерей, двух молодых богинь. Одну звали Панакея. Ее имя означало – «всцелительница». Ей молились больные, испрашивая выздоровление. Римляне и ее переименовали на свой лад в Панацею – так мы до сих пор называем все то, что на наш взгляд, способно помочь нам, причем не только в лечении, но и в любом деле.

А вторую дочь звали Гиги́ея. К ней обращали свои молитвы тогда, когда нужно было получить совет, как сохранить и укрепить здоровье. Например, перед свадьбой, военным походом или в преддверии Олимпийских игр. В память об этой славной девушке ту область медицины, которая занимается сохранением и укреплением здоровья у здоровых людей, стали называть гигиеной.

Таким образом, уже в те, очень далекие от нас времена, люди хорошо понимали, что в борьбе за здоровье существуют два основных направления – лечебное, помогающее заболевшим вернуть здоровье, и гигиеническое, задача которого – сохранить здоровье у здоровых людей. Хотя элементарная логика подсказывает, что во всех отношениях лучше жить неболея, чем заболев, лечиться, тем не менее, подавляющее большинство все еще крайне несерьезно, а то и пренебрежительно, относится к рекомендациям врачей гигиенистов. И результат на лицо – человечество поражено множеством самых различных заболеваний, которых могло бы просто не быть, если бы соблюдались правила гигиены. Да и экологические беды, обрушившиеся на нас особенно за последние десятилетия (парниковый эффект, озоновые дыры и т.п.), тоже от пренебрежения этими правилами.

Гигиена, можно сказать, – это медицина будущего. Такого будущего, где не будут болеть. Такого будущего, где на заболевшего, скажем, ангиной или дизентерией, будут смотреть не с сожалением, а с осуждением, как смотрят в наши дни на грязнулю, который сам виноват в том, что ходит грязным, хотя к его услугам и горячая вода, и мыло, и мочалка.

Но чтобы дожить до такого счастливого времени, где не будет места многим современным болезням, надо уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, приступить к неукоснительному, ежедневному соблюдению правил гигиены. В этой науке есть различные отделы, например, такие, как военная, производственная, возрастная, социальная и т.д. Но во всех этих отделах есть две основные ветви – гигиена физическая – гигиена тела, и психическая – гигиена головного мозга, именуемая психогигиеной.

О правилах гигиены тела у нас, в общем знают, и в той или иной степени соблюдают их в повседневной жизни. Например, моют руки перед едой и после посещения туалета. Упавшее на землю яблоко не вытирают о живот, рукав или штанину, а освобождают от грязи под струей чистой воды и т.п. Но что касается правил психогигиены, то здесь, как показывает практика, знания чаще всего просто нулевые. Хотя от состояния нервно психической сферы зависит в первую очередь наше психическое и физическое здоровье. Почему же и физическое?

На сегодняшний день во всем цивилизованном мире на первом месте стоят заболевания сердечно сосудистой системы. И умирают в первую очередь от этих заболеваний. Почему именно от них? Разве мы так уж сильно утомляем наше сердце и сосуды непосильными физическими нагрузками? Как раз наоборот! В этом отношении мы не догружаем нашу сердечно сосудистую систему, так как стали меньше двигаться, пренебрегаем физической культурой, подолгу сидим за столом и перед телевизором. И сердце, не получая необходимой, тренирующей его мышцу, нагрузки, начинает слабеть. И оказывается беззащитным перед весьма грозной опасностью наших дней – перед грузом всевозможных психических переживаний и потрясений. Ведь сердечно сосудистая система очень тесно связана с нервно психической сферой, с головным мозгом. Поэтому все, что «бьет по голове», всегда отражается на состоянии сердца и сосудов. Все хорошо известные гипертонические кризы, приступы стенокардии, инфаркты, инсульты – все это следствие именно психических переживаний, ранящих в первую очередь сердце.

Но не только сердечно сосудистая система страдает от психического перенапряжения. Может развиваться также язвенное заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, разные поражения кожи вплоть до экземы и т.п. Все эти недуги объединены под общим названием – психогенные заболевания, то есть порождаемые психическими причинами.

Однако не только личные переживания всему виной. Мы живем в очень непростое время. На нас сейчас обрушились многие недобрые силы. Это и убыстряющийся темп жизни с самыми различными социальными потрясениями, и усиливающиеся шумовые и электромагнитные воздействия, и неблагоприятный радиационный фон, и неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, от которой нельзя отмахнуться, а она хронически перегружает наш мозг, вызывая в нем состояние перенапряжения. И когда такое перенапряжение достигает критической точки, оно, подобно удару молнии, разряжается внутрь организма, выводя из строя ту или иную его систему – кому как повезет. Одни ограничиваются легкой отдышкой, а другие, например, после инфаркта и вовсе расстаются с жизнью. К большому сожалению, как свидетельствует статистика, число людей, пораженных психогенными заболеваниями, растет из года в год во всех экономически развитых и не очень развитых странах с их весьма напряженным образом жизни.

Возникает знаменитый вопрос – что же делать? Как уберечь себя от ударов жизни, ведущих к психогенным заболеваниям? Отвечая на этот вопрос со своих позиций, медицинская наука создала немало лекарственных препаратов, прием которых снижает степень психического напряжения. В их число входят широко популярные сегодня седуксен,

элениум, тазепам и многие другие, объединенные под общим названием «транквилизаторы», то есть, дающие состояние спокойствия и безмятежности. Казалось бы, выход найден, оказался в плену трудной, ранящей психику ситуации, выпил таблетку другую и лекарство помогло, сняло тяжесть душевных переживаний. Так в действительности и происходит – транквилизаторы в большинстве случаев несомненно помогают. Но до поры, до времени. Дело в том, что если против кратковременного приема лекарств возражать не приходится, то о систематическом их использовании не может быть и речи. Ибо организм начинает постепенно привыкать к действию фармакологических средств и перестает реагировать на них желаемым успокоением. А это требует повышения доз, что в свою очередь нередко ведет к отравлению и к возникновению новой, особой – лекарственной болезни.

И вновь встает прежний вопрос – что же делать? Ведь жизнь не перестает сталкивать нас с различными трудностями, неприятностями, страданиями. А постоянно пользоваться успокаивающими препаратами, оказывается, нельзя, даже опасно. Отвечаю – надо овладеть правилами психогигиены и неуклонно следовать им каждый день. Эти правила сэкономят, защитят нервно психическую сферу и весь организм от последствий тех «ударов по голове», на которые так щедра наша жизнь. Но прежде чем знакомиться с правилами психогигиены, несколько слов о том, что такое стресс.

Это слово в наше время стало весьма распространенным, даже по своему, модным. То и дело слышишь: «Не устраивай мне стресса!» и т.д. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, что то такое, что способно причинить неприятности, нанести вред. И неведомо так говорящим, что автор теории стресса канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907-1982 гг.), опубликовавший первые работы о стрессе еще в конце 30-х годов, на последнем этапе своей жизни пересмотрел во многих отношениях и переоценил свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса», которая, кстати, переведена на русский язык. Уже в заглавии книги старое понятие «стресс» противопоставлено новому – «дистрессу». В чем же различие? Стресс – английское слово, которое широко используется в повседневной жизни, когда говорят о таких процессах, как напряжение, давление, нажим, ударение, подчеркивание. А дистресс в переводе с английского – горе, несчастье, истощение, беда, недомогание. Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны, да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс – так называемые «стрессоры» – являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека, поскольку сопровождают почти любую деятельность, не испытывать его воздействия может лишь тот, кто вообще ничего не делает. Да и то, по мнению Г.Селье, само безделье тоже является стрессором, а точнее дистрессом. Привожу такие цитаты из названной книги Г.Селье: «Стресс – это аромат и вкус жизни». «Полная свобода от стресса приводит к смерти». Даже к смерти? – могут удивиться многие. Да, к смерти. Ведь организм, не получающий стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и начинает постепенно погибать, подобно тому, как затухает костер, если в него не подбрасывать сухих веток.

Сделаем теперь принципиально новый вывод – стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы (стрессоры) начинают причинять горе, беду, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом, как явлением вредным и опасным, необходимо бороться. А еще лучше – не допускать его по мере возможности.

В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин – «эвстресс». Греческая приставка «эв...» означает «хороший, благоприятный». Так что в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм является стрессом; если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу, говорят об эвстрессе.

Естественно возникает вопрос – как же защититься от различных дистрессовых воздействии, от всего того, что вредит здоровью. Как сохранить здоровье в состоянии прочной высокой нормы? Ответ на этот жизненно важный вопрос содержится в правилах психогигиены.

У нас, к большому сожалению, пока еще не ценят врачей психогигиенистов. Многие рассуждают так: «Какой он врач? Только дает советы как правильно жить. Мы и сами, мол, это знаем – были бы условия хорошие, да зарплата повыше! Настоящий врач тот, кто вылечит, когда заболеешь». И почему то забывают так рассуждающие, что во всех отношениях гораздо лучше за счет соблюдения правил психогигиены жить не болея, чем, заболев, лечиться.

Правил, предписываемых психогигиеной, немало. Но, но на мой взгляд, для успешной защиты мозга и всего организма, для того чтобы всегда, несмотря ни на что, находиться в состоянии психической, а вместе с ней и физической нормы, достаточно взять на вооружение всего лишь три основных правила.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается. Итак, первое правило – «Не страдать!».

– Как же не страдать? – воспротивятся многие, – когда столько всевозможных причин для страданий?

И все равно, – отвечаю я, – не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях. Все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия, обижаются, если не встречают его, ложась спать, перебирают в мыслях все детали произошедшей беды, сожалеют, что поступили так, а не иначе, а проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

А таким – когда человек страдает, когда оказывается в плену отрицательных эмоций, таких, как, например, горе, тревога, страх, все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить, решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто неверны и вызывают у окружающих сожаление, недоумение, даже протест. Нарушается сон, изменяется аппетит. Сердечно сосудистая система страдальцев обретает склонность к возникновению спазматических состояний – отсюда все эти гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным, нарушается деятельность желудочно кишечного тракта, падает физическая сила и т.д. Поэтому сделаем вывод – страдать вредно!

Те же, кто не хочет бороться со страданиями, уподобляются человеку, который прищемив палец дверью, кричит, как ему больно, призывает свидетелей его мучений, проливает слезы, просит помощи, но при этом оставляет палец в тисках двери. Да освободи сначала палец, выйди из травмирующей ситуации, а уж затем думай, что делать дальше – сунуть ли палец под струю холодной воды, бежать ли в травматологический пункт или переделать дверь таким образом, чтобы не дать возможности повториться случившемуся.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен и даже карикатурен. Освободить зажатый дверью палец не так уж трудно. А как освободиться от душевных страданий? Ведь они образно говоря, злыми крючьями впииваются в мозг и сердце! И вот увидев знакомого, у которого спина сгорблена, голова опущена, глаза потухшие и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляем сочувствие, говорим ему что нибудь такое: «Не думай об этом, не надо! Брось, забудь! Выкинь из головы!».

Совет добрый, но, увы, не выполнимый. По той причине, что освободиться от цепких пут страданий далеко не просто, его не выкинешь, из головы, подобно тому, как можно выбросить из кармана ненужную бумажку. Но есть другой путь, другой механизм

самопомощи – страдание можно и нужно вытеснить. Чем? Таким мысленным образом, который способен лично вам всегда улучшить настроение. Этим мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т.д.

Практически это делается так: попав в ситуацию, ранящую мозг, надо сразу же, не теряя буквально ни секунды, напрячь сильнее все мышцы – рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3-5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными. В этот момент по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, начнет уходить из мозга то чрезмерное напряжение, которое всегда представляет опасность как для психического, так и для физического здоровья. Такую процедуру (3-5 секундное напряжение мышц на высоте вдоха с последующим сбросом напряжения и спокойным замедленным выдохом) надо проделывать несколько раз подряд. А затем «вставить в мозг кассету» с теми мысленными образами, которые могут лично вам всегда принести успокоение и создать хорошее настроение. И всеми силами удерживать эти, можно сказать спасительные мысленные образы в фокусе спокойного сосредоточенного внимания до тех пор, пока они не станут устойчивыми. Ибо страдания не сдают легко своих позиций, они будут вновь и вновь стараться подчинить себе ваш мозг. Но в том то и состоит искусство самопомощи, чтобы полезные, несущие хорошее настроение мысленные образы, сделать в своем сознании прочно доминирующими. Этому поможет внимание, сосредоточенное на принятых мысленных образах, так как когда внимание хорошо сконцентрировано на чем-то одном, то нечто постороннее (в данном случае мысли, вызывающие страдание) уже не может «войти» в сознание.

Второе правило психогигиены. Оно вытекает из всего вышесказанного и формулируется так: «Всегда быть в хорошем настроении!». Если не в приподнятом хорошем, то хотя бы в спокойно благополучном, уравновешенном состоянии.

Что такое настроение? Это конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций – отрицательных и положительных – проходящих через наш мозг. Так вот, надо, более того, жизненно необходимо, приучить себя к такому реагированию на различные превратности и занозы жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее ровное настроение. Несмотря ни на что!

Почему это важно, даже жизненно необходимо? Потому что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благоприствования». То есть, он лучше мыслит, ровен с окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Сердце у него активно перекачивает кровь, а сосуды без помех разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха живительный кислород и отдают отработанный углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно-кишечного тракта, мышцы сильные и выносливые и т.д. Следовательно, быть в хорошем настроении – полезно.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение за счет оптимистического отношения к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует ускоренной нормализации деятельности самых различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен, а в средние века говорили, что приезд в город комедиантов, умеющих развеселить народ, намного полезнее для здоровья жителей, чем целый воз лекарств. Эту закономерность также очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей, сказав: «У победителей раны заживают скорее». Так и должно быть, скажем мы, стоя на позициях современной науки – ведь у победителей настроение всегда хорошее! Не то, что у побежденных, страдающих и несчастных.

Сделаем очень важный вывод – когда человек в хорошем настроении, у него все функционирует нормально, согласно законам природы. Он также успешно адаптируется ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма, в частности, скорее справляется с различными болезнями. То есть, все у него, как сейчас принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? Не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба этих правила психогигиены – «Не страдать!» и «Всегда быть в хорошем настроении!» очень удачно объединил в поэтических строках (стихотворение «Глубокий тыл») наш современник С.В.Смирнов, написав:

Да здравствует умение быть веселым,
Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! А психическая саморегуляция – лучший способ его реализации на практике, в трудностях и заботах повседневной жизни.

Третье правило психогигиены – «Своевременно отдыхать». Или, что одно и то же, – «Своевременно восстанавливать силы». Совет, конечно, имеет самый общий характер и требует конкретизации в каждом отдельном случае. Длительность и характер отдыха могут быть весьма различными – от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7-8 часов, до 2-3 минутного особого – самовнушенного отдыха, похожего скорее всего на кратковременное отключение сознания от того, что происходит вокруг. Так что как отдыхать, сколько времени и когда – это должно определяться спецификой деятельности, которой занимается человек, особенностями его личной нервно-психической и физической организации, возрастом, условиями жизни, питанием и т.д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать, что утомление – полезно. По той причине, что преодолевая его, организм вводит в действие свои резервные силы, а это способствует развитию многих полезных качеств, в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Утомление, однако, может накапливаться. И в один, далеко не прекрасный момент, какая то, образно говоря, лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, в отрицательное качество – переутомление. А вот переутомление вредно, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме начинаются всевозможные отклонения от нормальной деятельности.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А вернее, такой четкой границы быть и не может – она столь же подвижна и изменчива ото дня ко дню, как и сама жизнь с ее бесконечным разнообразием самых различных нагрузок, лежащих на человека. Правда существуют психологические, физиологические и биохимические тесты с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются главным образом там, где есть большая необходимость в таком предсказании, например, при занятиях циклическими видами спорта.

В обычной же жизни критерий один – если даже после самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то он накануне просто основательно устал и не более. Но если после тех или иных больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, то все это уже прямые признаки наступившего переутомления. И тут уже необходимо принимать самые срочные меры, направленные на как можно более быстрое восстановление потерянного благополучия в самочувствии. В каждом отдельном случае такие меры должны иметь, естественно, индивидуальную специфическую направленность, но, общее, что объединяет восстановительные мероприятия – это организация правильного отдыха, рационального питания и использования соответствующих медицинских мероприятий – физиотерапии и лекарственного лечения.

А теперь назовем еще раз все три основных правила психогигиены: не страдать, всегда быть в хорошем настроении и своевременно отдыхать. Соблюдая их, мы обеспечиваем здоровое нормальное состояние своей нервно психической сферы. Для людей с крепкой нервной системой характерны, в частности, следующие качества:

1. Правильное, адекватное восприятие любой информации.
2. Быстрая ее переработка (осмысление) с выходом в конкретный полезный результат.
3. Преобладание положительных эмоций и стремление поделиться ими с окружающими.
4. Высокая активность в делах с получением полезных результатов для себя и других.
5. Быстрый переход от бодрствования ко сну и ото сна к бодрствованию.

А теперь посмотрим, как приложимы три правила психогигиены на практике. Начнем с вопроса своевременного отдыха, восстановления сил. В связи с этим напомним вывод, сделанный отцом русской физиологической школы И.М.Сеченовым более 100 лет назад, при физическом утомлении в первую очередь и главным образом устают не работавшие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие активизирующие импульсы к действовавшим мышцам. Следовательно, восстановительный процесс надо начинать с возвращения работоспособности головному мозгу.

Тут есть два направления. Первое – правильное питание. Дело в том, что нервные клетки питаются главным образом глюкозой. Но для того, чтобы глюкоза хорошо усваивалась клетками мозга, в организме должно быть достаточное количество витамина В1 (тиамина) в противном случае глюкоза, образно говоря, будет проходить через клетки мозга не задерживаясь, подобно воде сквозь сито. Сколько же надо глюкозы и витамина В1 в сутки для рукопашников? В среднем около 50 60 граммов глюкозы и 50 60 миллиграммов тиаминa, хотя, конечно, здесь возможны самые различные отклонения в обе стороны, определяемые возрастом, весом, периодом тренировочного процесса. В решении этого вопроса главные действующие лица – врачи и биохимики, располагающие на сегодняшний день большим набором рецептов специального рационального питания.

Второй способ восстановления сил – отдых. Лучше всего в виде сна той максимальной длительности, которая допустима в данной конкретной ситуации.

Умение за счет механизмов психической саморегуляции выключать головной мозг из напряжения и погружать себя в отдых сон хотя бы на самое короткое время – очень важное умение, обеспечивающее такое необходимое качество, каким является чувство нервно психической и физической свежести перед началом борьбы.

Конечно, устают и мышцы. Но способы восстановления их работоспособности известны хорошо и применяются повсеместно: это различные тепловые и электропроцедуры, бани, массаж, барокамеры и т.п. Так что с уставшими мышцами на сегодняшний день умеют справляться достаточно успешно. Что же касается восстановления потенциала нервных клеток головного мозга, то это дело у нас все еще не получило должного внедрения в практику.

Мобилизация

Что такое мобилизованное состояние организма, чем оно отличается от обычного, повседневного, нормального? Тем, что в момент мобилизации происходит весьма существенная перестройка психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем, участвующих в процесса мобилизации. Поэтому «мобилизация», согласно схеме трех состояний организма, во многом отличаясь от «нормы», располагается над нею. Основную же роль в соответствующей мобилизующей перестройке играет так называемая симпатическая нервная система.

Как известно, наша нервная система состоит из трех отделов. Первый, включающий головной и спинной мозг, называется центральной нервной системой. Второй отдел – периферическая нервная система – представляет собой обширную сеть многочисленных ветвей – нервных волокон, которые связывают центральную нервную систему с периферией тела. По одним нервным волокнам на периферию бегут импульсы, поступающие из центральной нервной системы. А по другим – с периферии тела возвращается обратная информация, позволяющая центральной нервной системе, в частности, головному мозгу – органу сознания и мышления – ориентироваться в состоянии дел на периферии организма.

Третий отдел – вегетативная нервная система. Название ее идет от латинского слова «вегетативус», переводимого как «растительный». Когда вводился этот термин, считалось, что вегетативная нервная система функционирует подобно растениям – бездумно, по своим, далеко не познанным, растительным законам. Поэтому возникло наименование – «автономная» нервная система, то есть действующая самостоятельно, автономно, независимо от нашего сознания, неподчиняющаяся нашему контролю и целенаправленному влиянию.

Так, в сущности, и происходит на самом деле. Ведь мы не с помощью сознания, не путем волевых усилий изменяем, скажем, частоту сердечных сокращений, когда переходим, например, с медленной ходьбы на быстрый бег – сердце при этом начинает биться гораздо чаще, как бы само по себе, вегетативно, автоматически перестраивая характер своей деятельности в соответствии с решаемой задачей. И состав желудочного сока в зависимости от съеденной пищи тоже становится таким, каким это требуется, без участия нашего сознания. Также и печень, совершенно автономно, следуя законам своей вегетативной деятельности, выбрасывает в кровь глюкозу, если этого требуют обстоятельства, например, при выходе на старт, и откладывают ее в своих клетках про запас в виде гликогена, когда потребность в большом количестве глюкозы прекращается. Подобных примеров автономной (без участия сознания и волевых усилий) деятельности вегетативной нервной системы можно привести множество. Таким образом, принимая самое активное участие в функционировании всех внутренних органов – сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез, а также в обмене веществ, вегетативная нервная система играет весьма важную роль в деле мобилизации резервных возможностей организма.

Она имеет два отдела – симпатический и парасимпатический, которые на многие процессы в организме оказывают прямо противоположное действие. Симпатический отдел способствует активации многих функций организма в условиях, требующих от человека напряжения сил и повышенного расхода энергии. А парасимпатический, наоборот, автоматически включается тогда, когда необходимо успокоиться и восстановить затраченные энергетические ресурсы. С некоторой долей условности можно сказать, что в дневные часы, когда люди активны, преобладает деятельность симпатического отдела, а в ночные, отводимые отдыху – парасимпатического.

Давно установлено, что именно симпатическому отделу вегетативной нервной системы принадлежит ведущая роль при мобилизации всех сил организма в любой экстремальной ситуации. У человека, оказавшегося в условиях, где от него требуется высокая интенсивная деятельность, тонус его симпатической нервной системы сразу же резко повышается. Происходит это так – сначала головной мозг, сознание воспринимают какой-то волнующий, эмоциогенный, то есть порождающий эмоции, сигнал. Например, команду – «На старт!». И сразу же импульсы из головного мозга по окологривной цепочке симпатического отдела вегетативной нервной системы передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, железам внутренней секреции, органам чувств. В результате деятельность всех перечисленных систем быстро активизируется, а в крови увеличивается количество гормонов, в частности, адреналина и норадреналина, играющих важную роль в поддержании тонуса симпатической нервной системы.

Основные изменения, которые наступают в организме в связи с повышением тонуса этого раздела вегетативной нервной системы, состоят в следующем:

1. Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.
2. Коронарные сосуды, по которым поступают к сердечной мышце питание и кислород, расширяются.
3. Диаметр воздухоносных путей в легких увеличивается, дыхание становится более активным, глубоким, уменьшается газообмен.
4. Повышается работоспособность скелетных мышц, причем именно тех, сила которых нужна в данной конкретной ситуации, кровеносные сосуды расширяются.
5. В неработающих скелетных мышцах кровеносные сосуды сужаются, так как эти мышцы не нуждаются в усиленном притоке кислорода и питания.
6. Деятельность желудочно-кишечного тракта ослабевает, тормозится.
7. Сужаются сосуды кожи и брюшной полости, так как ни кожа, ни органы брюшной полости не играют существенной роли в мобилизации резервных сил организма.
8. Сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», поднятию на ней волос, возникновению чувства «ползания мурашек» по телу и озноба.
9. Расширяются зрачки, обостряются зрение и слух, улучшаются функции вестибулярного аппарата, от состояния которых зависит устойчивость чувства равновесия.
10. Резко активизируется обмен веществ, в связи с чем из печени, где в виде гликогена хранятся запасы глюкозы, это вещество выбрасывается в кровь в большом количестве, что способствует улучшенному питанию всех органов и систем, но в первую очередь активизации обмена веществ в центральной нервной системе, в головном мозге.

Анализ всех перечисленных изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной перестройке тех функций организма, активная деятельность которых необходима, чтобы человек в новой, экстремальной ситуации, которая его так или иначе волнует, смог обрести высокую мобилизованность и преодолеть возникшие трудности. Следовательно, именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок в частности, такой работы, которую выполняют рукопашники во время напряженных тренировок. Говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует однако всегда помнить, что, хотя система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность в известной степени все же зависит от состояния нашего сознания, от состояния нашего мышления. Поэтому процесс мобилизации может происходить как автоматически, на базе бессознательно протекающих механизмов, но может быть и вполне осознаваемой процедурой.

Академик И.П. Павлов писал: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может вызывать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

Обратим внимание на ту часть цитаты, в которой сказано, что «Слово... связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария... и... может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения». Проще говоря, используя слова, возможно не только оформить (назвать) те ощущения, те сигналы, которые приходят из всех отделов организма в большие полушария головного мозга, в аппарат мышления и сознания, но и провести соответствующую процедуру, так сказать в обратном направлении – с помощью слов (а точнее, с помощью мысленных образов, связанных со словами) воздействовать в нужном направлении на самые различные функции организма.

Как же практически, используя слова, – продукт мышления, можно воздействовать на те функции своего организма, которые, как было сказано, осуществляются по своим автономным законам и обычно не подчиняются нашему мышлению, сознанию, волевым усилиям?

Начнем с того, что слово слову – рознь. Для одних значимы одни слова, для других – другие. Скажите вору, что он вор и ответом будет скорее всего ироничная презрительная улыбка. А назови вором кристально честного человека и у него может развиваться тяжелый сердечный приступ, то есть произойдет выраженная реакция со стороны вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность сердечнососудистой системы.

Или отметить барышню весьма определенного поведения вполне определенным словом, и она только вызывающе вскинет голову. А это же слово, брошенное в адрес чистой целомудренной девушки, вызовет самое искреннее и бурное негодование, в основе которого – повышенная активность процессов в вегетативной нервной системе.

Как мы видим, слова одни и те же, а реакция на них со стороны «вегетатики» совершенно различная. Следовательно, теми словами, которые для данного человека значимы, можно воздействовать на течение вегетативных нервных процессов. Поэтому рукопашники должны иметь в своем боевом арсенале подобные, высоко значимые для них слова и использовать их как средство мобилизирующего воздействия на свой организм, на свое психофизическое состояние. Приведем пример из практики спорта: на первенстве мира перед финальным поединком один из борцов, уроженец Кавказа, попросил своего тренера крикнуть ему в решающий момент: «Вспомни о своей матери!». И когда такой момент наступил, тренер прокричал своему, терпящему неудачу, воспитаннику эти, заветные для него слова, произошло чудо – уставший борец собрал все свои силы и победил своего соперника.

Подобные слова, несущие заряд высокой значимости, способны весьма сильно участить сокращения сердечной мышцы, углубить дыхание, обострить слух и зрение, придать мышцам необходимые качества и произвести еще целый ряд таких изменений в вегетативной нервной системе, в частности, в ее симпатическом отделе, которые помогут мобилизовать себя на бескомпромиссную борьбу.

К сожалению, не всегда удается найти слова, обладающие подобной силой мобилизирующего воздействия. Поэтому предлагается другой механизм самопомощи, который подробно описан в разделе «Психическая саморегуляция». Его суть – чтобы обычные слова обрели высокую степень воздействия, их, а следовательно и связанные с ними мысленные образы, надо использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, при котором головной мозг становится повышенно восприимчивым к вводимой в него информации, в частности, к словесной. Таким образом, овладение возможностями психической саморегуляции является верным способом, позволяющим сознательно и целенаправленно регулировать деятельность вегетативной нервной системы.

В конце 60-х годов, когда шли поиски путей, ведущих к мобилизации ресурсов организма, сформировалось представление о двух этапах в процессе достижения мобилизованного состояния. Представлялось, что на первом этапе нужно сначала возбудить до нужной степени свою симпатическую систему, а на втором – так организовать свое поведение, чтобы оно способствовало успешным действиям.

Для реализации первого этапа – для мобилизирующего возбуждения, использовались механизмы психической саморегуляции (самовнушение, аутотренинг, самогипноз), формулы которой строились таким образом, чтобы они могли поднять тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Привожу набор таких формул, которые лучше использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, хотя некоторым удавалось достичь нужного эффекта и в обычном, в бодрствующем состоянии. Вот эти мобилизующие формулы, чье содержание лучше проговаривать – промышлять про себя с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться на соответствующих мысленных образах:

1. Возникает чувство легкого озноба...
2. Состояние как после прохладного душа...
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности...
4. В мышцах начинается легкая дрожь...
5. Озноб усиливается...
6. По телу побежали «мурашки»...
8. Кожа становится «гусиной»...
9. Холодеют ладони и стопы...
10. Дыхание глубокое, учащенное...
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...
12. Озноб все сильнее и сильнее!
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные!
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза...
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно...
17. Я приятно возбужден!
18. Я полон энергии...
19. Я – как сжатая пружина!
20. Я полностью мобилизован!
21. Я готов действовать! Активно и успешно!

Как видите, ни одного слова о самой симпатической нервной системе, она никак не упоминается. Воздействие на нее осуществляется косвенным, обходным путем, за счет мысленных образов, способных возбудить ее. Конечно, приведенные мобилизующие формулы – не догма. Кому то больше подойдет иной их порядок, а кому то, понадобятся лишь две три формулы, созданные на основе опыта, например, такие:

«Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти» и т.п. Образное представление подобных ситуаций и своего состояния при этом, оформленное в точные фразы, тоже способно вызвать подъем тонуса симпатической нервной системы, а следовательно, и необходимую мобилизацию сил организма.

И еще один важный момент: промышляя и представляя содержание мобилизующих формул, можно и нужно использовать соответствующие физические процессы. И если, например, при формуле «Я пружина!» невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся кулаки, то это надо расценивать как естественную и полезную сопроводительную реакцию. Подобные физические элементы желательны потому, что они помогают сопровождать словесные формулы и закреплять их содержание четкими конкретными реальными ощущениями. В ряде случаев соответствующие физические ощущения можно и нужно воспроизводить специально, сознательно активизируя те или иные группы мышц (например, воссоздать нужную походку, или принимать оптимальную боевую стойку и т.д.). С помощью такой целенаправленной активизации опорно двигательного аппарата в сознании прочно закрепляются конкретные физические ощущения, способствующие процессу дальнейшей психологической мобилизации.

Но вот первый этап – собственно «мобилизация» – осуществлен, симпатическая нервная система приведена в состояние нужного самочувствия и поведения. Следующий, второй этап, также воспроизводится за счет словесных формул и соответствующих словам мысленных образов.

Пример организующей формулы – «Четко вижу действия соперника и мгновенно опережаю их!» и т.д. Нетрудно заметить, что содержание организующих формул, используемых на фоне возбужденной симпатической нервной системы, определяется видом деятельности и, конечно же, индивидуальными особенностями личности, ибо, как говорится, «каждому свое».

По мере накопления опыта в работе с мобилизационными состояниями стало очевидно, что для мобилизации резервных сил организма на борьбу этот процесс не обязательно разделять на два последовательных этапа – на собственно мобилизацию и организацию. Практика показала, что можно достичь одновременно и подъема тонуса симпатической нервной системы, и нужной организации поведения, если найти и заключить в предельно точные слова формулы так называемого оптимального боевого состояния. Что же представляет собой это оптимальное боевое состояние или сокращенно – ОБС?

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

ОБС – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом. ОБС – это синоним вдохновения. Система вхождения в оптимальное боевое состояние, есть система сознательного обретения состояния вдохновения, которое всегда окрыляет и позволяет проявить себя самым наилучшим образом. Причем предлагаемая система вполне конкретна и достаточно проста для ее реализации.

Поэтому каждый, кто хочет действовать наилучшим образом, должен непосредственно перед началом значимой деятельности ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд.

Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать несколько минут, а то и секунд. А поначалу для того, чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться вполне осознанно достигать его, необходимо уяснить из каких составных частей, из каких компонентов складывается это замечательное состояние.

Надо сказать, что ОБС у каждого человека весьма специфично и глубоко индивидуально.

Однако, хотя ОБС для каждого человека строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент – физический.

Будем говорить о сложном просто, с позиций решения практических задач. Поэтому ради удобства понимания начнем рассматривать организм как машину, состоящую из двух основных тесно взаимосвязанных частей.

Первая часть – головной мозг. Его основная функция – осмысливать и планировать предстоящую деятельность. Вторая часть – все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды, легкие, эндокринные железы, желудок, кишечник, почки, печень и т.д. Их функция – физически выполнять то, что было запрограммировано в психическом аппарате, в головном мозге.

Итак, на пути достижения ОБС головной мозг – это программирующая часть, а все остальное тело – исполняющая, и эти обе части прочно соединены в единое целое, имя которому – организм.

В любой системе, в любом механизме, как бы ни были они просты или сложны, от состояния исполняющей части зависит очень многое. А подчас и все. Если, например, в автомобиле прекрасно работает мотор, но кузов готов развалиться и еле держатся колеса, то на такой машине далеко не уедешь.

Таким образом, физический компонент ОБС – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких, как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической (сейчас чаще говорят «функциональной») и технической подготовки. Итак, чем лучше человек подготовлен функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента ОБС.

Когда физический компонент достигает своего оптимума, начинают появляться особо субъективные, причем весьма своеобразные ощущения.

Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, психические. Каждый рукопашник должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС. Это, к примеру, чувство «взрывных мышц», «хлесткости» удара, «растянутости», и т.д. «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука расслабленная и мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».

Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация.

Надо так же еще знать, что память не всегда способна сама по себе удерживать испытанные ощущения и переживания и нередко ведет себя весьма коварно – человек невольно забывает, долго помнит именно то что нужно как можно скорее забыть, например, неприятные ощущения, связанные с травмой или пережитым страхом. Вот почему так важно всегда ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения боевого опыта. И обязательно записывать в дневнике предельно точными словами эти ощущения.

Подобные записи (помимо общей пользы) помогут также вытеснить из памяти все то, что нужно забыть. Просматривая свой дневник человека освежает все полезное, а следовательно и нужное, что было испытано в прошлом. А это намного облегчит сознательную выработку необходимых элементов физического компонента своего ОБС. Разумеется, если только просматривать даже очень полезные и точные записи, исполняющая часть организма – тело – не войдет в оптимальный режим физической, функциональной работоспособности.

Практика подтверждает, что физический компонент крайне существенная составная часть в оптимальном боевом состоянии. Но только одного, даже отличнейшего физического самочувствия и технического мастерства недостаточно.

Второй компонент – эмоциональный.

В практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т.д. Разнообразие же эмоций нет, пожалуй, предела. А все это многообразие ради удобства делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и действовать. Примером положительных эмоций может служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция – это страх во всех его проявлениях: от легкой тревоги до панического ужаса.

А теперь вернемся к понятию «уровень эмоционального возбуждения». Под ним понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Если она велика, то говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний человека.

Очень важно прочно усвоить следующее – любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности.

Как же измерить уровень эмоционального возбуждения? Наиболее простая возможность – подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС). В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те далекие времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной инструментальной оценки состояния своих пациентов. Вынужденные обходиться тем, что

было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека.

...Однажды великого врача древности Абу Али Ибн Сину (Авиценну) пригласили в богатый дом, где единственный сын и наследник таял на глазах. По целому ряду признаков и по поведению больного Авиценна заподозрил, что причина недуга – любовь. В этом подозрении нужно было утвердиться, а юноша категорически отказывался отвечать на вопросы. Тогда Авиценна взял его руку и, продолжая беседу, как бы невзначай стал называть различные женские имена. И вдруг пульс резко участился – внезапное волнение молодого человека, выразившееся в учащении сердечной деятельности, помогло установить имя любимой девушки. Таким же путем мудрый врач, перечислив названия районов и улиц города, узнал, где живет эта девушка – ведь при каждом верном предположении пульс у больного становился невольно чаще. Так Авиценна установил истинную причину болезни и убедил родителей юноши дать согласие на брак, в котором они раньше отказывали сыну, считая избранницу его сердца недостойной их богатого наследника...

Определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса не слышно. По правилам, на ложбинку, где проходит эта артерия легко накладываются сверху три пальца другой руки – указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему либо ослаблены.

В практике многие подсчитывают ЧСС в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 6 так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд (по Меллерович) и гораздо быстрее, чем при умножении на 6 вычислить ЧСС за одну минуту.

Но все же намного предпочтительнее пользоваться отрезками в 15 секунд. В этом случае достигается гораздо большая точность. Предположим, что ЧСС за 10 секунд составила 12 ударов. В пересчете на 1 минуту это составит 72 удара. Представим, что произошла ошибка и вместо 12 ударов за 10 секунд насчитали 11 или 13 ударов. Ошиблись всего лишь на один удар, но тогда после пересчета частота пульса окажется 66 или 78 ударов за минуту, а это весьма существенное (в 12 ударов) различие. Когда же подсчет пульса производят за 15 секунд, столь большой разброс в конечном результате просто невозможен.

Подсчет ЧСС служит хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах деятельности, где психическая напряженность стоит на первом месте.

Хотя подсчет ЧСС очень удобный и простой метод объективной оценки степени эмоционального возбуждения, ограничиваться только одной пульсометрией было бы, конечно, неверно. Из других объективных методик наиболее удобна, пожалуй, регистрация электрокожного сопротивления. С помощью небольшого, величиной с обычный фотоаппарат, прибора можно за несколько секунд определить уровень эмоционального возбуждения. Для этого рукопашник должен подушечкой пальца, вытертой насухо, легко надавливать в течение 2-3 секунд на специальный датчик, соединенный с прибором коротким проводом. Отклонение стрелки показывает степень потоотделения на коже пальца, которое зависит от того, насколько возбуждена симпатическая нервная система, а следовательно, от того, каков уровень эмоционального возбуждения.

Почему же так важно иметь объективные данные об уровне волнения? Практический опыт показывает, что субъективная оценка своего состояния очень часто оказывается неточной. Неподвижно сидящему человеку кажется, что он спокоен, в то время как его сердце бьется 120 раз в минуту. О каком же спокойствии может быть тут речь? Или, наоборот, человек считает себя возбужденным, а пульс оказывается редким, слабым, что, как правило, говорит о недостаточной мобилизации на предстоящую борьбу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Опытные рукопашники, серьезно относящиеся к психической подготовке, всегда знают свой «боевой пульс», его ориентиры и умеют управлять им.

Необходимо подчеркнуть, что при входе в оптимальный уровень эмоционального возбуждения в организме наступают весьма полезные изменения. В частности, многие элементы поведения автоматизируются и уже не требуют специального мысленного контроля. Рукопашники начинают на многое реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда очень точно. Такое, крайне важное ощущение, – «все идет как бы само по себе, без особых специальных усилий» – и лежит в основе легкости достижения высоких результатов во многих видах деятельности. Вот почему так важно, просто необходимо уметь сознательно выводить себя на оптимальный для предстоящей деятельности уровень эмоционального возбуждения. Начатый осознано этот процесс быстро переходит на автоматический режим деятельности, что значительно облегчает ее и способствует высокому ее качеству.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может проявляться весьма различно: от высочайшего, на грани непереносимого напряжения, до просто хорошего настроения, которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервной психической сферы.

Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, можно сказать, стержнем, определяющим очень многое в состоянии человека. И тем не менее, наблюдения показывают – можно быть очень хорошо готовым функционально и технически, можно находиться на оптимальном уровне эмоционального возбуждения и все же не добиться результата. Из за чего же?

Третий компонент – мыслительный.

Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические качества как «свежесть мышц», их способность «взорваться», не только физические, но и эмоциональные, и мыслительные ощущения. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено. И поэтому названо соответствующими словами. Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в ОБС, которые лучше выделить в специальную группу – группу мыслительных процессов.

Предположим, что задача, которую надо решить, хорошо осмыслена и четко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Теперь нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех конкретных ее элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

О внимании.

Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во первых, чем она полнее, тем выше результат – это общий закон для многих видов деятельности. Во вторых, полная сосредоточенность на чем то одном ведет к автоматическому отключению от всего отвлекающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит всем и всему: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом». И, в третьих, надо знать, что подавляющее большинство

людей не способно сосредоточиться одновременно на двух разных предметах – эта редкая способность дана лишь немногим.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно, например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, радио воспринимается как посторонний «шум», который лишь раздражает головной мозг, а смысл передаваемого если и улавливается, то лишь отрывчато. Если же прислушиваться к тому, что передают по радио, то хотя ваши глаза будут по инерции еще бегать по строчкам газетного текста, ничего из прочитанного не останется в вашей памяти. Так что гораздо правильнее делать каждый раз только одно дело, но делать хорошо.

«А как же Юлий Цезарь? – спрашивают после этого многие, ведь он мог одновременно читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю все же, что делал он это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но если выдающийся государственный деятель Римской империи действительно мог заниматься одновременно несколькими делами, то такое умеют лишь редкие единицы. Но подавляющее большинство из нас все же не юлии цезари, и нам следует специально учиться сосредоточенности на чем то одном. И эту важную способность надо ежедневно развивать и поддерживать.

Прекрасный пример сосредоточенного внимания приводит К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой», в которой, кстати, очень много полезного могут найти и находят люди других профессий. Вот пример: «Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали молоко. „Это не министры“, – говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда. „Стреляйте!“ – крикнул повелитель. Стреляли, но это не помогло.

– «Это министр», – сказал магараджа.

– «Ты слышал крики?» – спросил он его.

– «Нет!».

– «Ты видел как тебя пугали?».

– «Нет. Я смотрел на молоко».

– «Ты слышал выстрелы?»

– «Нет, повелитель. Я смотрел на молоко».

И хотя пример взят из индусской сказки, в нем очень убедительно показано, насколько возрастают возможности человека при предельно сосредоточенном внимании на деле, которым он занимается.

По свидетельству Ш.М. Квелиашвили, серебряного призера Токийской олимпиады в стрельбе из боевой винтовки, победитель в этом упражнении Гэри Андерсон из команды США (по своей основной профессии – капеллан, то есть, военный священник) настолько «ушел в стрельбу», что после завершающего выстрела, уже став олимпийским чемпионом, в течение некоторого времени не мог «вернуться» в реальный мир – не проявлял ни радости по поводу своей победы, не понимал поздравлений друзей, взгляд был у него совершенно отсутствующим, а выражение лица полностью отрешенным.

В этом, уже не сказочном, а вполне реальном примере, тоже очень убедительно показаны возможности предельно сконцентрированного внимания – чем оно сосредоточеннее, тем полнее отключенность от различных помех, тем выше эффективность деятельности, которой человек занимается.

Способность предельно сосредоточиться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения здесь требуется только одно: регулярно тренировать процесс концентрации внимания. Чтобы оно стало устойчивым,

его следует ежедневно укреплять с помощью специальных упражнений, о которых будет рассказано ниже.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг – внимание буквально «отскакивает» от сухого текста и «прыгает» по всевозможным направлениям. Но если попадается интересная книга, то внимание «впивается» в нее так, что можно даже забыть нужное дело, потушить, например, огонь под кастрюлей с молоком. Следовательно, напрашивается простой вывод: внимание само сосредоточивается на том, что интересно. Такая сосредоточенность называется произвольной.

Но ведь сколько существует неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! То есть, опираться на произвольно сосредоточенное внимание. Чтобы облегчить себе работу в подобных случаях, рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и чувствами, которые всегда интересны и поэтому привлекательны. Например, студенту физкультурного института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если подумать о том, что, скажем, от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как скорость и выносливость в деятельности скелетных мышц, а также качество течения психических процессов, то человека, занимающегося спортом, этот предмет не может не заинтересовать.

Следует хорошо уяснить – перед каждым, а тем более неинтересным делом очень важно создать положительную установку на то, что этим делом будешь заниматься с большим интересом, а следовательно, и с повышенным вниманием. А как уже было сказано, чем внимание сосредоточеннее на деле, тем выше КПД данного дела, тем меньше потребуется времени для его завершения. Когда же внимание неустойчиво, когда оно «мечется», продуктивность падает, а процент брака возрастает.

Итак, внимание может быть произвольно и произвольно сосредоточенным, а также произвольно и произвольно распределенным. Последний вариант его проявляется в виде рассеянности. Крайне важно овладеть обоими видами произвольного внимания: и сосредоточенным, и распределенным. Вот некоторые способы развития произвольно сосредоточенного внимания. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком либо предмете или явлении.

1. Надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать неотрывное внимание на кончике движущейся стрелки не более 20 40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удержания неотрывного внимания на секундной стрелке до 1 3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным, его надо прекратить и начать сначала.

Определив наибольшее время, в течение которого внимание смогло удержаться на секундной стрелке не отвлекаясь, надо постараться повторить периоды такого же сосредоточения 3 4 раза подряд, делая между каждой попыткой перерывы на 10 20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, и особенно перед сном, когда головной мозг за день утомлен и ему труднее сосредоточиваться. Успешное преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность произвольно сосредоточенного внимания достигла достаточно высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно обрести способность удерживаться без перерывов, не отвлекаясь от кончика движущейся стрелки, в течение 4 5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки тоже в течение такого же отрезка времени. Удержание произвольно сосредоточенного внимания в течение 4 5 минут – очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на этот же предмет, например, на скульптуру или картину, и проверить – насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью и точно повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнить, привлекая на помощь дыхание – рассматривая что либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание, а на выдохе, еще более замедленном, закрывать глаза, и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которые только что были в фокусе внимания.

Что же касается тренировки произвольно распределенного внимания, то эта проблема разработана значительно слабее. Такое распределение внимания неплохо тренировать во время езды в наземном транспорте, быстро перемещая собранное внимание с предмета на предмет, мелькающие за окном. Но не просто перемещать, а стараться при этом осознать суть того предмета или явления, которое каждый раз оказывалось в фокусе внимания.

Обычно, когда речь заходит о сосредоточенности, многие связывают этот процесс со своеобразной психической напряженностью. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением. Но в практике такая напряженность, как правило, мешает. Ведь вслед за сокращением мышц лица – нахмуренными бровями, сжатым ртом – следует непроизвольное напряжение многих других мышц. Человек, как принято говорить, становится «зажатым», скованным, что всегда ему мешает.

Сделаем вывод – очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредоточиться, не напрягаясь ни физически, ни психически.

И еще весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить – длительность сосредоточения. Нужно твердо знать свое оптимальное время сосредоточения. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Затянутое по сравнению с оптимальным сосредоточение редко идет на то, чтобы по крупницам, по элементам, медленно, но верно, собрать себя на предстоящее движение. В большинстве случаев чрезмерно долгое сосредоточение скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения – внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну, а когда оно слишком укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта.

Для того, чтобы узнать свое оптимальное время сосредоточения – а оно, повторяю, сугубо индивидуально, хотя есть и некоторые общие закономерности – удобно прибегнуть к секундомеру, а еще лучше – к миллисекундомеру. Попросите тренера или товарища проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя тремя десятками ваших попыток и сопоставьте результаты со временем сосредоточения. Наверняка выявится определенная закономерность между качеством исполнения попыток и временем подготовки к ним.

Можно обойтись и без секундомера – многие ориентируются на собственное чувство времени. Против этого возражать не приходится, особенно, если время сосредоточения, установленное таким путем, становится действительно оптимальным. Хотя секундомер – более точный помощник при решении этой задачи.

А теперь очередной немаловажный вопрос – на чем же нужно сосредоточиться? Дело в том, что в мыслительном компоненте ОБС надо различать два момента. Первый – цель, второй – средства достижения этой цели.

Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достичь намеченной цели помогает человеку мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка – «Победить любой ценой!» приводит к прямо противоположному результату. Вот почему так вредны общие «накачки» типа «Давай, давай!», «Ты обязан!» и т.д. Они вносят лишь хаос в сложнейшие процессы психической подготовки к ответственной борьбе.

Подведем итоги по разделу об оптимальном боевом состоянии. Итак, ОБС складывается из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного.

Используя возможности каждого из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного, рукопашники овладевают умением вводить себя в свое оптимальное боевое состояние. Потому, как они готовят себя, их можно с известной долей условности разделить на три группы. Для первой группы основная информация о готовности к борьбе идет главным образом от физического аппарата: от мышц, суставов, от степени влажности кожи, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Представители этой группы обретают уверенность в своих возможностях лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении.

Для второй группы самым главным при вхождении в ОБС является достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Хорошее состояние физического компонента они рассматривают как само собой разумеющееся.

Необходимо еще раз подчеркнуть: оптимальный уровень эмоционального возбуждения может с полным правом считаться стержнем ОБС. Естественно, что у всех он разный и зависит от многих причин, в первую очередь, от особенностей личности. Но с чего бы ни начиналось вхождение в ОБС – с физического, эмоционального или мыслительного компонента – всегда в конечном результате все составные части ОБС будут вращаться вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения как вокруг оси.

Прекрасный пример мыслительной концентрации, сводящей в единое целое физический и эмоциональный компоненты, описывает наш олимпийский чемпион и писатель Юрий Власов в рассказе «Выстоять». Штангист, настраиваясь на подъем тяжелейшего снаряда, в последние секунды перед этим читает про себя любимый отрывок из стихотворения Эмиля Верхарна «Меч»:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.
Стать сильным, как они, тебе не суждено.
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа ссохнет, и мышцы ослабеют,
И скука вьется в плоть, желания губя.
И в череде твоих мечты окостенеют.
И ужас из зеркал посмотрит на тебя.
Себя преодолеть!

В следующее же мгновение спортсмен, разъярив себя столь страшными картинками и мобилизовавшись на предельное усилие, самоприказом «Себя преодолеть!» берет гриф в «стальной хват», и штанга, как бы потеряв свою неимоверную тяжесть, взмывает вверх.

Практика овладения ОБС

До сих пор ОБС рассматривалось лишь как общая схема. Как же разобраться в личном ОБС? Как его сформировать?

Необходимо спокойно, не торопясь «заглянуть в самого себя». Разобраться в своем психическом и физическом состоянии.

Делать это надо так. Взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку, не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха. Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке. Тогда нужно описать его.

Оказалось, что такая, в общем несложная, работа для многих затруднительна. Скорее всего по той причине, что никогда прежде ее не приходилось делать. Но, как известно, «без труда не вытащишь рыбку из пруда». Поэтому такую работу, такой самоанализ необходимо провести каждому. Практика показывает, что игра стоит свеч со временем. А начинать следует всегда с подробнейших и очень откровенных самоотчетов. Так что не надо смущаться от того, что вначале получается слишком много формул – будет что сокращать, будет из чего выбирать.

Регистрация ОБС

Не так уж часто удастся быстро найти предельно эффективные боевые формулы ОБС. Как правило, на это уходит более или менее длительное время.

Надо хорошо уяснить – элементы ОБС как физические, так особенно психические, возникающие сами по себе, являются ценнейшими крупинками, которые необходимо собирать с великим старанием и письменно фиксировать самым тщательным образом. Ведь именно на основе этих, рожденных вдохновением, ощущений, чувств и мыслей создаются затем наиболее точные и эффективные боевые формулы ОБС.

О динамике ОБС

Когда формулы ОБС только начинают создаваться, их обычно получается многовато – до 15, 20, даже 30 – по той причине, что, во первых, не хватает опыта, а во вторых, хочется подобрать отдельные формулы и для общей разминки, и для специальной, и, конечно же, особенно хочется найти наиболее эффективные – боевые формулы ОБС, непосредственно связанные с предстоящей деятельностью.

Из большого количества первоначальных формул выбираются, исходя из накапливающегося опыта, те или иные, наиболее подходящие к данной конкретной ситуации.

Известны варианты, когда для вхождения в ОБС оказывается достаточно одного междометия, например, «Эх!». Или создание определенной «маски» с характерным для данного человека выражением лица. И даже своеобразного и весьма характерного «посапывания» носом. Но такое происходит

Мобилизованное состояние организма – первейшее и обязательное условие, обеспечивающее возможность успешного выполнения любой трудной деятельности. Ибо человек, находящийся в состоянии обычной повседневной, пусть даже очень хорошей нормы, просто не в силах реализовать ту или иную трудную деятельность – его организм не готов к этому.

В мобилизации резервных возможностей организма тесно взаимосвязаны методы психологии и психогигиены. Психология – наука педагогическая и помогает при мобилизации грамотно использовать такие процессы, как мышление, сознание, внимание, эмоции, представления, воображение. А психогигиена – наука медицинская и показывает, что мобилизация, если она осуществляется с соблюдением соответствующих

психогигиенических правил, приносит несомненную пользу организму, так как делает людей более здоровыми, сильными, совершенными. За счет чего же? Каким же образом? Высшим проявлением процесса мобилизации является достижение наилучшего психофизического состояния, которое названо «оптимальным боевым состоянием». ОБС – главная цель в деле психофизической подготовки. Так вот это наилучшее мобилизованное состояние организма, играет роль положительно действующей доминанты. Учение о доминанте, созданное академиком А.А. Ухтомским (1875 1942 г.) говорит о том, что когда в головном мозге возникает сильный очаг возбуждения, то он, становясь доминантом, то есть, господствующим, начинает подчинять себе (тормозить) все остальные психические и физические проявления.

Когда доминанта имеет положительное для данного человека содержание, она превращается в мощный источник благополучия, хорошего настроения, силы, здоровья. Если же содержание доминанты почему либо становится отрицательным, это делает человека в той или иной степени несчастным, даже больным.

Оптимальное боевое состояние, повторяю, играет роль положительно действующей доминанты, способствующей гармоническому взаимодействию всех функций организма. Поэтому тот, кто научится вводить себя в свое ОБС правильно и грамотно, обретет в таком психологическом и психогигиеническом подходе к самому себе очень верного помощника в деле укрепления своего здоровья и развития своих возможностей. Взавшие на вооружение метод обретения своего ОБС, просто не смогут после этого испытывать ни стартовой лихорадки, ни бремени лидерства, ни каких либо фобий и многих других психических дисгармоний, о которых подробно рассказано в разделе «Патологии». Ибо положительная доминанта, порожденная ОБС, затормозит и подавит все те отрицательные психические проявления, которые пока все еще встречаются.

Если говорить о самой общей сути оптимального боевого состояния, то она сводится к достижению следующих качеств:

1. Физический компонент – опорно двигательный аппарат (в первую очередь – скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, размят, послушен, способен мгновенно включаться в максимальную активность и так же легко выключаться из нее для восстановления сил.

2. Эмоциональный компонент – оптимальный для данной конкретной ситуации уровень психоэмоционального возбуждения.

3. Мыслительный компонент – голова ясная, мыслит быстро, четко, адекватно ситуации. Но это, самая общая сущность ОБС. А для гарантии верного успеха мобилизация должна организовываться не «вообще», а в соответствии с требованиями предельной конкретности, определяемой как содержанием предстоящей деятельности, так и особенностями личности. Только при этом условии предельно точные слова и связанные с ними мыслительные образы боевых формул ОБС станут той самой главной психической силой, которая позволит осознанно и целенаправленно обретать в каждый нужный момент великое и очень полезное состояние – состояние вдохновения. А вдохновение – гарант успеха в трудной деятельности – в контексте всего уже сказанного, рассматривается, как аналог высокой мобилизации всех психических и физических возможностей организма. Так что, оптимальное боевое состояние результативное психофизическое состояние, которым надо научиться управлять.

Часть II.

Практическая психология рукопашного боя

Глава 4.

Психологическая подготовка рукопашника

Психологическая подготовка рукопашника – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей человека эффективно действовать против любого противника в условиях современного боя.

Основные задачи психологической подготовки рукопашника:

- формировать морально волевые черты личности рукопашника;
- повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность ведения боя в современных условиях;
- компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);
- управлять тренированностью рукопашника воздействием на его психическую сферу;
- регулировать психические состояния рукопашника в условиях тренировки и боя;

Психологическая подготовка рукопашника распадается на два самостоятельных подраздела: общую подготовку и подготовку непосредственно к профессионально прикладной деятельности.

Психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности рукопашника, которые позволяют ему непрерывно совершенствовать свое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки. Психологическая подготовка непосредственно к профессионально прикладной деятельности заключается в подведении рукопашника к определенному ответственному заданию в оптимальной форме по психологическим признакам. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства (направленное изменение содержания представлений, внушение и самовнушение, психорегулирующая тренировка, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т. п.).

Психограмма рукопашного боя и психологический профиль рукопашника

Анализ психограммы рукопашного боя включает определение условий профессионально прикладной деятельности и требований, предъявляемых к рукопашнику, на основании которых можно говорить о преимущественном проявлении в борьбе с противником тех или иных психических процессов. Рукопашник должен воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях противника, обстановке боя и т. д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать тактическую ситуацию, выбирать из массы технико тактических действий то, что наиболее соответствует данной ситуации. От специфики рукопашного боя зависят требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, мышление, представление и воображение, к определенным свойствам внимания.

Среди различных видов восприятий наиболее существенны восприятия пространственно временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия («чувство дистанции», «чувство времени»). Рукопашнику приходится воспринимать информацию не только об истинных намерениях и действиях соперника. В этом потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных подготавливающих действиях. Адекватная их оценка позволяет не только не

реагировать на отвлекающие действия точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать как осознанные, так и интуитивные решения.

Рукопашник перерабатывает одновременно информацию и о движении противника и обо всех изменениях обстановки, сопровождающих движение. Помимо того, в памяти удерживается все то, что предшествовало данной тактической ситуации, и это позволяет полнее учитывать вероятность развития рукопашного боя. Установлено, что объем оперативной памяти человека составляет 5-9 элементов, то есть именно такое количество логических частей структуры он может учитывать одновременно. Поскольку каждый самостоятельный эпизод рукопашного боя, как правило, не превышает 9 элементов, рукопашник воспринимает его как целое и решает тактическую задачу с учетом цельной картины боя.

Индивидуальный объем оперативной памяти у людей различен, и чем отчетливее рукопашник воспринимает и перерабатывает всю информацию, тем больше у него возможностей найти правильный выход из данной тактической ситуации. При прочих равных условиях рукопашник, который способен удерживать в оперативной памяти общую структуру боя из 7 элементов, всегда будет иметь преимущество перед тем, чей предел не превышает четырех. Учитывая жесткий лимит времени, в котором почти всегда находятся рукопашники, необходимо довести процесс восприятия до совершенного уровня, когда самый длинный бой воспринимается как одно целое и на переработку информации о каждом новом его элементе достаточно буквально мгновения.

Поэтому в тренировках рукопашников должны быть упражнения на увеличение объема оперативной памяти. Лучшим таким упражнением можно считать выполнение сложных и длительных комбинаций в индивидуальных тренировках. Многие тренеры пренебрегают такими упражнениями, тренируя почти исключительно одноактные движения. Вообще одноактным движениям необходимо уделять много внимания, учитывая большой объем коротких взрывных действий в современном рукопашном бою. И все же есть смысл на некоторых тренировочных занятиях применять длительные комбинации, в которых отдельные элементы могут быть достаточно простыми (1-2 удара), а в целом такая комбинация должна составлять психологически сложную структуру. Рациональное решение тактических задач в многоходовых комбинациях – показатель высокой скорости и большого объема восприятия и переработки информации рукопашником.

Необходимость в неослабном контроле за действиями противника предъявляет повышенные требования к таким свойствам внимания рукопашника, как интенсивность и устойчивость. Длительное напряжение вызывает относительно большие затраты нервной энергии и приводит к быстрому наступлению психической усталости в результате «охранительного торможения». В такие моменты рукопашник не может контролировать изменения боевой обстановки и пропускает атаку. Поэтому необходимо периодически произвольно снижать интенсивность внимания. Если не наступает пауза после только что закончившейся атаки, можно для отдыха специально разорвать дистанцию. При вхождении вновь в контакт с противником необходимо помнить, что максимальная интенсивность внимания достигается не сразу. В случае, если противник тут же провел убедительную ложную атаку, рукопашник из-за несвоевременной перестройки всех функций после быстрой реакции на ложное действие оказывается в состоянии рефрактерности и не может парировать действительную атаку. Поэтому начинать вхождение в контакт нужно несколькими собственными ложными движениями, которые дают настройку на всю деятельность и в то же время препятствуют немедленному проведению активных операций противником.

Само собой разумеется, что необходимые свойства внимания достаточно хорошо тренируются в процессе упражнений на снарядах, индивидуальных уроков, учебных и тренировочных боев. Специально совершенствовать свойства внимания рукопашнику с большим стажем занятий рукопашным боем нет необходимости.

Тактический рисунок рукопашного боя во многом определяется особенностями оперативного мышления рукопашников, направленного на решение вытекающих одна из другой задач. При этом условия деятельности не являются стационарными, а зависят от принятых рукопашником решений. Боевая обстановка непрерывно меняется, вызывая определенную последовательность принимаемых рукопашником решений, и в то же время у него, естественно, не все получается так, как было задумано: этому активно мешает противник и часто (в силу своих технических и физических возможностей) сам рукопашник. Нестационарность среды определяется и тем, что одна и та же тактическая ситуация выступает в одном качестве, если рукопашник оценивает ее как подходящую для собственной атаки, и в другом, если он в этот момент ждет атаки противника. Стремление использовать любой момент для выполнения атаки при одновременном ожидании того же от противника приводит к «раздвоенности» мышления: почти всегда рукопашник моделирует минимум два варианта действий, учитывая возможность активных действий своих и противника.

Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что рукопашник, увлеченный подготовкой собственной атаки, легко может быть застигнут врасплох. Больше всего этим страдают рукопашники с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости готовность к атаке становится настолько доминантной, что почти исключает расчетливое ожидание каких-то действий со стороны противника.

У одних рукопашников преобладает процесс мысленного создания готовых тактико-технических решений, и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для их осуществления. Другие обдумывают одновременно две-три «заготовки» тактических моделей (например, в зависимости от характера атаки противника или контратаковать или попытаться защититься) и осуществляют ту из них, которая больше соответствует реальной обстановке. Наконец, третьи почти не рассчитывают возможных вариантов и задумывают только общее действие, не представляя себе, какое оно получит конкретное *развитие*. Рукопашники такого типа используют преимущественно «атаки с неизвестным окончанием», когда каждое последующее действие зависит от обстановки, сложившейся в результате предыдущих действий – собственных и противника. Если у рукопашников первого типа ориентировочная часть деятельности играет подсобную роль и все зависит от качества исполнительской части, то у рукопашников третьего типа картина противоположная.

Конечно, идеальным можно считать рукопашника, который с равным успехом использует все три типа решения тактических задач. Поэтому тем, кто склонен к преимущественному использованию решений первого и второго типов, в ходетренировочных боях необходимо иногда искусственно вести бой «от противника», не настраивая себя на шаблонные решения всех ситуаций двумя-тремя заранее заготовленными действиями. В то же время ориентировка исключительно на «атаки с неизвестным окончанием» обедняет тактический репертуар рукопашника и не дает максимального эффекта. Рукопашникам такого типа в отдельных случаях можно рекомендовать на каждую новую схватку в бою заранее принимать решение, стремясь осуществить его наилучшим образом.

Уровень представлений определяет успешное изучение и совершенствование сложных технических приемов и тактических действий: так называемая идеомоторная тренировка (при мысленном выполнении какого-то действия возникающие импульсы аналогичны тем, которые сопровождают его в действительности) намного сокращает процесс освоения боевого репертуара рукопашника.

Трудно себе представить высококвалифицированного рукопашника без хорошо развитого воображения. И дело здесь не только в том, что воображение способствует созданию интересных тактических новинок и подбору оригинальных методов тренировки. При современном уровне развития рукопашного боя, когда победа требует огромного

напряжения всех физических и моральных сил, на высшие проявления импровизации способен только рукопашник с богатым воображением.

Принятие решения в бою и его реализация сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств. Осуществление своих тактических намерений требует целеустремленности, активности и настойчивости: быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке требует решительности и инициативности, противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей – активности, вызов на атаку и последующая контратака – смелости.

Практически даже у высококвалифицированных рукопашников психические качества развиты неодинаково. У каждого рукопашника есть свои сильные и слабые стороны подготовки, причем, как правило, первые могут компенсировать наличие вторых.

Наиболее типичные варианты компенсации недостаточно развитых психических качеств рукопашников:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»;

- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно двигательных дифференцировок;

- недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации, «чувством времени»;

- недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

- недостатки точности мышечно двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».

Реализация рукопашником в бою достигнутого уровня, проявление психических качеств определяется и тем, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов боя, насколько напряжение борьбы, сильные эмоции стимулируют проявление положительных черт бойца, насколько психические состояния влияют на его боевую деятельность.

Напряженное состояние как психологическое явление может возникнуть в условиях угрожающей или трудной боевой ситуации, при воздействии на рукопашника как отрицательных, так и положительных эмоциональных факторов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором боевой деятельности. Отмечено, что при умеренной напряженности улучшается дееспособность рукопашника. Если же психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы. При этом наблюдается временное ухудшение внимания, памяти, расстройство моторики и т. п. Наиболее отрицательным является случай, когда психическая напряженность достигает предела и наступает деструктивное состояние, так называемая реакция на боевой стресс.

Развитие специальных психических качеств, регуляция психических состояний в процессе тренировки – один из разделов повседневной психологической подготовки рукопашника. Другой значительный раздел – техника тактического совершенствования, связанное с созданием психологических предпосылок для овладения средствами ведения боя.

Создание психологических предпосылок для техники тактического совершенствования

Созданию психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования техники тактического мастерства, боевой подготовки рукопашника служат: специальный

подбор боевых действий для совершенствования в индивидуальных занятиях и парных упражнениях, развитие тактической инициативы и специализированных умений, варьирование направленности индивидуальных занятий, учет психологических особенностей ведения тренировочных, учебных боев и др.

Освоение психологической взаимосвязи между различными действиями

Взаимосвязи, существующие между действиями нападения и защиты, оказывают значительное влияние на психологические оценки рукопашником совершенствуемых действий. Освоение таких возможных боевых связей можно ускорить специально направленным подбором боевых средств. К ним прежде всего следует отнести изучение способов активного продолжения боя в ситуациях неудачного применения совершенствуемого действия, целесообразные переключения на другие действия. По мере овладения конкретным боевым действием рукопашнику важно освоить варианты нападения и защиты, дополняющие в боях применение этого действия.

Для осознания психологической взаимосвязи, существующей в боях между определенными действиями нападения и защиты, необходимо параллельное выполнение в тренировочных занятиях или парных упражнениях, действий, имеющих разные тактические задачи, но применимых в аналогичных ситуациях, а также тренировочных комбинаций, объединяющих совершенствуемые действия и средства противодействия возможным намерениям и действиям противника. В подобных упражнениях используются боевые действия, которые составляют репертуарную основу тренировочного занятия, парных упражнений. Объем и сложность боевых действий, могут варьироваться в зависимости от квалификации рукопашников, качества усвоения, периода подготовки, стиля боя. Результатом работы явится осознание рукопашником смысла действий своих и противников, эффективности и целесообразности взаимосвязанного применения в бою многих средств нападения и защиты.

Развитие тактической инициативы

Выработка психологически активной манеры ведения боя основывается на знаниях и навыках, позволяющих рукопашникам осуществлять выбор и применение действий, адекватных возникающим или предполагаемым ситуациям.

В процессе выбора действия имеет место направленность тактической деятельности рукопашников как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение тактических намерений противника применением неожиданных действий, возможных в боевой ситуации.

Обыгрывание конкретного тактического замысла противника осваивается в упражнениях «разведка – действие». Для этого в упражнениях предопределяется прямая или обратная зависимость тактических решений и действий между рукопашником и инструктором. Перед рукопашником ставятся задачи, оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие, рукопашник в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и боевого опыта, переигрывает конкретный тактический замысел противника.

Разрушение тактических намерений осваивается в упражнениях, в которых ставятся задачи применения широкого круга действий, возможных в обусловленной ситуации.

Совершенствование процесса выбора боевых действий создает у рукопашников убежденность в достоверности принимаемых в бою решений и целесообразности действий, воспитывает критичность оценки ситуаций, боев, поднимает общую культуру рукопашника.

Развитие специализированных умений

Работа в этом направлении позволяет рукопашникам овладеть действиями всех разновидностей, успешно трансформировать параметры дистанционных и моментных характеристик движений и передвижений в соответствии с условиями боя.

Уверенность рукопашников в освоении ими широкого арсенала боевых средств, развитии специфических качеств, таких, как «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности составляют ведущее специализированное свойство «чувство боя», создает психологический «запас прочности», позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях, противодействовать противникам различного стиля.

Развитие способности к преодолению внешних и внутренних помех

В этих целях используется широкий комплекс средств и методов в ходе подготовки рукопашников: учебные упражнения, противодействие выполнению действий, создание помех для деятельности зрительного и тактильного анализаторов.

Освоение широкого круга боевых ситуаций облегчит подбор средств и способов единоборства с различными противниками, создаст фундамент успешного ведения боев, возможности разнообразить ход поединков с противниками при длительном противоборстве.

Варьирование направленности индивидуальных занятий

В зависимости от задач подготовки рукопашника, особенностей его совершенствования, целесообразны индивидуальные занятия различного характера.

Обзорные занятия направлены на осознание рукопашником достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего совершенствования мастерства. В течение года имеет смысл несколько раз проводить с рукопашниками длительные индивидуальные занятия с большим объемом и разнообразием боевого материала.

Занятия обзорного характера позволяют рукопашнику ощутить способность легко выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Глубокий обзор средств нападения и защиты, возможностей их применения возбуждает интерес к тренировочному процессу и предотвращает усталость, которая затормаживает совершенствование специальной подготовленности рукопашника. Рост качества выполнения заданий позволяет рукопашнику убедиться в улучшении своей технической подготовленности и открывает перед ним перспективы технико-тактического роста.

При необходимости усилить один из разделов технико-тактической подготовки возникает необходимость в обзорных занятиях конкретного тематического характера, таких, как занятия по совершенствованию действий защиты, занятия, направленные на выбор и создание ситуаций для внезапного применения атак, совершенствование средств борьбы против контратак и т. д.

Технические занятия направлены на совершенствование излюбленных средств ведения боя. Акцентирование внимания рукопашника на излюбленных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях, вариантах тактического обманывания, стиле ведения боя, технических и физических возможностях, укрепляет его уверенность в своих силах, достигнутом уровне подготовленности, сильнейших сторонах мастерства, наличии боевых средств для успешного участия в современном бою.

Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования

Действия рукопашника, нацеленные на достижение победы, решение тренировочных технико тактических и психологических задач, протекают на фоне волевой борьбы с противником.

Проявление необходимых качеств и навыков, применение совершенствуемых средств нападения и защиты, превращение поединков в «учебный полигон» для проверки и закрепления всего вновь осваиваемого материала, создание устойчивости психических процессов достигается организацией боевой практики.

Благоприятный психологический фон для совершенствования технико тактического мастерства рукопашников создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений рукопашников, постановкой задач проявления боевой инициативы, подбором партнеров, условным ограничением или расширением тактической деятельности в нужном направлении, созданием ситуаций, облегчающих применение тех или иных действий, вариантов построения боев.

Особое место занимает ведение вольных боев с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования исхода боев. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных ударов и бросков создает свободный психологический фон поведения рукопашника в поединке, позволяет концентрировать внимание на технической, тактической, волевой и эстетической стороне действий, расширяет диапазон действий рукопашника, насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней, нацеленности на творческую деятельность, при критичности оценок своих действий.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу рукопашниками дают возможность контролировать технико тактические детали боевых действий, повышать требования к скорости и точности реакций, создавать у противника настроенность для применения конкретных действий, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой и т. д.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять возможно более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику.

В тренировочных боях нужны установки на совершенствование определенных сторон мастерства, конкретных действий, умений и т. д.

Задания не должны носить категорический характер. Целесообразнее давать рекомендации на предпочтительность каких либо действий в определенных ситуациях, использование совершенствуемых средств в бою того характера, который органичен рукопашнику, при уровне требований, посильных для него.

Ликвидация психологических барьеров, препятствующих технико тактическому совершенствованию, проявлению достигнутого уровня мастерства

Появление психологических барьеров при освоении различных действий, проявлении достигнутого мастерства имеет в каждом случае свои объективные или субъективные причины. Неверие в конечный результат определенных боевых действий, отсутствие внутренних побуждений для их применения, перерастающие даже в предубеждения, часто вызываются недостатками в технике, соблюдении дистанций, неточным выбором действий из за неверных оценок каких либо ситуаций, ошибками в методике совершенствования техники и тактики, и многими другими причинами. Более глубоким следствием подобных недостатков может явиться упрощение и ограничение процесса тактического творчества в

тренировках, поспешность и необоснованность решений и действий, преграждающие процесс формирования разностороннего рукопашника.

Причины появления психологических барьеров следует также искать в особенностях и недостатках стиля боя рукопашников, подборе арсенала действий нападения и защиты, неэффективном противопоставлении тактических намерений и действий различным сторонам мастерства противников, предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях, физическом развитии и характерах рукопашников.

Психологические барьеры могут возникнуть по какой либо одной причине или из за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как некритичная оценка качества действий самим рукопашником в неудачно проведенных боях. Рукопашник с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни в их применении.

Психологические барьеры, препятствующие освоению действий в каждом виде рукопашного боя, имеют характерные отличия, вытекающие из различной сложности выполнения и применения в боях действий нападения, защиты, подготовки.

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное, снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя, создать у рукопашника ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Помимо работы над совершенствованием необходимых деталей техники тактической подготовки важно настроить рукопашника на творческое ведение поединков, возбудить желание и решимость пойти на трудный бой с полной отдачей сил, во что бы то ни стало выполнить план единоборства, рукопашнику придется проявить волю к победе, дисциплину, без которых не удастся провести напряженный, решающий бой в заданном плане.

Методика развития волевых качеств

Рукопашный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике рукопашника, наличию у него определенных волевых качеств.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности рукопашников в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико тактических или морально волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Рукопашники должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки рукопашников являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике рукопашников и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у рукопашников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить

определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Развитие способности рукопашников к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния

Важным направлением в системе психологической подготовки рукопашников является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение рукопашником тренировочной работы, проявление самодисциплины, использование методов саморегуляции для успокоения и настройки на бой позволяет рукопашникам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние.

Педагогические задачи, направленные на саморегуляцию в тренировочном процессе:

- подчинять свою приверженность к использованию средств и методов тренировки, стилю боя целям плановой подготовки. Благодаря самостоятельной регуляции поведения сделать возможно более продуктивной тренировку в любых конкретных условиях и с любым партнером;

- в ходе выполнения упражнений, в течение занятия, боя сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на деловую сторону учебного процесса. Быстро переключаться от обдумывания второстепенных деталей деятельности к важнейшим сторонам занятия, боя, от эмоциональной оценки качества завершенных действий – к готовности продолжать занятие, бой;

- подавлять неудовлетворительные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы.

Глава 5.

Применение средств и методов психорегуляции

Психическая нагрузка в современном рукопашном бою чрезвычайно велика. К психике рукопашника предъявляются исключительно высокие требования. Это относится к большинству психических процессов, состояний и свойств личности. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность профессионально прикладной деятельности рукопашника.

Рассмотрим некоторые средства и методы психорегуляции, ориентированные на решение важных практических задач. Основная идея применения психорегуляции состоит в том, чтобы средства и методы ее органически входили в тренировочный процесс, способствуя повышению профессионального мастерства рукопашников. Нужно, чтобы тренировка психических функций и процессов сочеталась с подготовкой всех видов (техники тактической, физической и др.) и составляла единство с ними.

Основная цель психорегуляции – оптимальное использование резервных возможностей рукопашников в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать важные задачи профессиональной деятельности. Основные из них следующие:

- овладение навыками самоконтроля психического состояния;
- повышение эффективности восстановления работоспособности;
- оптимизация процесса освоения и закрепления техники тактических действий и поведенческих реакций;
- повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям.

– совершенствование настройки на профессионально прикладную деятельность.

Рассмотрим конкретные пути решения каждой из перечисленных задач.

Овладение навыками самоконтроля психического состояния

Можно ли говорить о психической саморегуляции, если рукопашник не умеет контролировать психическое состояние? Конечно, нет, поскольку самоконтроль психического состояния предполагает умение различать отдельные ощущения выделять главные из них и правильно их оценивать. Поэтому следует овладевать навыками самоконтроля психического состояния. Основное внимание при этом нужно обратить на самооценку психической работоспособности и нервно психической активности.

В современных исследованиях выделяются три уровня представления о своем теле: «схема тела», «образ тела» и «концепция тела». Под «схемой тела» обычно понимают функциональную модель тела, ответственную за ориентацию и перемещение тела в пространстве и положение частей тела относительно друг друга (например: «Я поскользнулась и теряю равновесие»). «Образ тела» выступает как результат психического отражения телесных и двигательных качеств, в которых выражается самооценка «телесного Я» и оценка окружающих («Я чрезмерно худой и сутулый»). «Концепция тела» определяется взаимодействием человека с обществом и отражает ценность своего тела, его частей отдельных физических качеств для личности («Моя фигура вызывает восхищение окружающих»). Она служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и достижение определенных жизненных целей и влияет на включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни.

Многочисленные клинические исследования показали, что:

- существует позитивная взаимосвязь схемы тела и представления о «Я», а также образа тела и образа «Я» (любящий свое тело легче утверждает себя в волевом отношении);
- психическое здоровье и социальная адаптация ассоциируются с чувством собственной ценности и положительной самооценкой;
- сокращение различия между «Я» и идеальным «Я» связано с улучшением адаптации.

Используя эти общие положения в качестве отправной точки, исследователи предположили, что программа развития физической готовности приведет к улучшению схемы тела, образа тела и концепции тела, к снижению расхождения между реальным «Я» и идеальным «Я», приобретение необходимых навыков приведет к такому же результату.

Правильное представление о своем теле – важный компонент активной деятельности. Чем лучше человек представляет собственное физическое «Я», тем лучше он знает, как выглядит в глазах других. В той или иной степени это нужно любому, хотя, например, актеру или менеджеру важнее, чем другим. Не зря К.С.Станиславский часто говорил о роли физических ощущений в работе актера над созданием образа, о том, что физические действия формируют «правду образа», о близкой связи физического действия со всеми внутренними элементами самочувствия.

Контроль тонуса мимических мышц

Мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой»: различные нюансы психической деятельности человека и особенно его переживания разнообразно отражаются в его мимике. Чем сильнее переживания, тем отчетливее их мимическое выражение.

Рекомендация здесь предельно лаконична и проста: «Расслабьте мышцы лица». Это может относиться к мышцам лба, глаз, щек, наконец, шеи и затылка, что служит переходом к следующему этапу – расслаблению скелетной мускулатуры.

В самом начале хорошо для самоконтроля поставить себе вопрос типа: «Как лицо?» Не сжаты ли зубы?» – и т.п. Постепенно в сознании возникнет образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. Тренировка расслабления осуществляется на основе словесных самоприказов, самовнушений, способствующих направленности сознания на определенные мышечные группы. Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы шеи расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска.

Этот способ достаточно эффективен, надежен и в то же время прост.

Контроль тонуса скелетной мускулатуры

Чем больше степень эмоционального напряжения, тем активней автоматически напрягаются те или иные мышцы, готовясь к предстоящей деятельности. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Полезным здесь может оказаться простейший текст. Расслабившись по возможности максимально, постарайтесь, насколько возможно четко, воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, увеличившие тонус первыми. Эти мышцы и станут объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

Можно рекомендовать следующие словесные самоприказы, которые от сеанса к сеансу сокращаются до минимума:

– Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены. Мое лицо спокойно и неподвижно.

– Внимание на ноги! Мои пальцы расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены.

– Мои руки и ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно.

– Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мое лицо и все мое тело полностью расслаблены.

Для лучшего расслабления можно рекомендовать кратковременное предварительное напряжение соответствующих мышечных групп.

Контроль темпа движений и речи

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться и общим двигательным возбуждением, чаще всего выражающимся в ускорении привычного темпа движений и речи. Человек суетится, беспричинно торопится, без всяких на то оснований боясь опоздать. Особенно это характерно для неуравновешенных и неорганизованных людей, у которых нарушен оптимум врожденного психического темпа. Первые шаги овладения способом состоят в самостоятельном контроле за темпом движений и речи, в стремлении избавиться от суетливости.

Однако контроль за психическим темпом и особенно речью в состоянии повышенного уровня эмоционального возбуждения – задача не из легких. При напоминании об этом человек на какое то время снижает темп, но затем может опять увеличить его. И здесь полезно задать себе вопросы для самоконтроля, например: «Как темп? Медленнее!». Но даже при длительном самоконтроле за темпом желаемого уменьшения уровня эмоционального возбуждения может не наблюдаться, так как контролируемый темп нередко может

показаться сниженным, хотя остается по-прежнему высоким. Для того, чтобы уметь успешно контролировать и регулировать психический темп существуют разнообразные упражнения.

Общие принципы их таковы:

– тренировать плавность и медлительность движений в различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, также писать, говорить и пр.;

– использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. Например, 2-3 минуты делать все замедленно и плавно, затем 1-2 минуты быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т.д. Такие контрасты в процессе тренировки постепенно помогут обнаружить нарушения психического темпа в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. При этом важно помнить и о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать эмоциональное состояние;

– во всех случаях жизни надо так организовать деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить.

Только овладев навыками самоконтроля за состоянием своего тела в психологически напряженных ситуациях, можно приступить к овладению приемами саморегуляции эмоциональных состояний. Собственно говоря, таких приемов за всю историю психологической практики разработано множество, необходимо подобрать такие, которые характеризуются не только высокой эффективностью, но по своему содержанию соответствуют вашим индивидуальным особенностям.

Шкала самооценок

Точно оценить свое состояние с первого раза довольно трудно. Поэтому нужно оценивать его постоянно и многократно, стремясь к тонкому различению ощущений. При этом предлагается пользоваться балльной шкалой самооценок работоспособности и нервно-психической активности.

Шкала самооценки работоспособности (в баллах)

Очень высокая работоспособность (большое желание тренироваться, чувство прилива физических и душевных сил, ощущение, что можно сделать больше, чем обычно) – 1

Высокая работоспособность (желание тренироваться с настроением, хорошее самочувствие, уверенность в себе) – 2

Средняя работоспособность (желание тренироваться, обычное состояние, трудности преодолеваются легко) – 3

Работоспособность ниже средней (признаки нежелания тренироваться и выполнять задания, некоторое ухудшение самочувствия) – 4

Низкая работоспособность (все приходится делать, преодолевая нежелание, чувствуется усталость) – 5

Очень низкая работоспособность (отсутствие желания что-либо делать) – 6

Ориентируясь на представленные в шкале признаки, рукопашники смогут более точно оценивать свою работоспособность.

Очень высокая нервно психическая активность выражается сильным возбуждением, которое мешает рукопашнику контролировать свои движения и поведение. Это тот самый случай, когда говорят, что человек не может справиться с волнением. Прямо противоположная степень активности характеризуется полной апатией, подавленным настроением, нежеланием что либо делать. Сопоставляя эти и промежуточные признаки своего состояния с теми, которые приведены в шкале самооценки нервно психической активности, рукопашники научатся более точно оценивать и контролировать уровень своей нервно психической активности.

Шкала самооценки нервно психической активности (в баллах)

Низкая активность (полная апатия, подавленное настроение, нежелание что либо делать) – 1

Пониженная активность (некоторая апатия, вялость, плохое настроение) – 2

Средняя активность (обычное состояние) – 3

Активность выше средней (хорошее настроение, ощущение бодрости, приятная взволнованность) – 4

Высокая активность (состояние эйфории, повышенной возбужденности, заметное волнение, беспокойство) – 5

Очень высокая активность (большое возбуждение, мешающее контролю за движениями и поведением, сильный мандраж, сильное волнение и беспокойство) – 6

Если очень высокая работоспособность весьма желательна, то о нервно психической активности этого сказать нельзя. Для большинства рукопашников оптимальная активность средняя или выше средней. Высокая нервно психическая активность может быть благоприятной лишь для некоторых рукопашников.

Чтобы быстрее овладеть навыками самоконтроля, весьма желательно применять некоторые аппаратные методы, позволяющие получать объективные данные о психическом состоянии. Работоспособность можно оценивать критической частотой слияния мельканий (КЧСМ) или показателем квазистационарной разности потенциала головного мозга (КСП). Объективно характеризуют нервно психическую активность данные электрокожного сопротивления (ЭКС).

Сопоставляя самооценки с объективными данными, рукопашники учатся быстро и точно оценивать свое психическое состояние.

Повышение эффективности восстановления работоспособности

Работоспособность играет решающую роль в реализации функциональных и технико тактических возможностей рукопашников. В ходе тренировочной и профессиональной

деятельности рукопашников нарастает и накапливается утомление, которое может усилиться и, став устойчивым, привести к нежелательным последствиям, вплоть до переутомления.

Самый простой и доступный метод восстановления работоспособности – *внушение в бодрствующем состоянии*. Оно проводится обычно в форме беседы, в ходе которой мягко, ненавязчиво разъясняют причины снижения работоспособности и предлагают пути устранения их.

Во первых, нужно создать условия для выхода эмоций. Рукопашник должен излить чувства и ощутить облегчение. Во вторых, нужно сформировать у него новый очаг возбуждения, предложить рукопашнику тему, которая способна отвлечь от навязчивых мыслей. В третьих, он должен поверить в себя и сформировать определенную тактику поведения.

Другой метод восстановления – это **использование вербальных (словесных) гипносуггестивных воздействий**. Используя его, психолог или другой человек вызывает у рукопашника состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления протекают намного эффективнее, чем во время бодрствования или обычного сна.

Особенность применения данного метода в том, что рукопашники все делают сами, а психологи только помогают им. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере, не прибегая к дополнительным искусственным приемам, которые будут мешать установлению необходимого контакта.

Очень важно, чтобы слова произносились отчетливо, а вся речь была ритмичной. Важное значение имеют паузы. Их назначение в том, чтобы рукопашники смогли не только услышать команды, но и среагировать на них, а для этого, естественно, нужно время. Поэтому если дается указание «расслабьте мышцы рук», то после этого надо помолчать и подождать, пока рукопашник попытается сделать это. Только тогда можно продолжать внушение. Громкость речи может меняться, но опыт показывает, что излишне громко произносить слова, особенно на стадии расслабления, не следует.

Существует несколько этапов внушения:

Фиксация на позе.

На этом этапе рукопашнику дается указание принять позу, при которой удобно формировать состояние расслабления. Если он лежит, то ему должно быть удобно: ничто не должно мешать дыханию, сдавливать мышцы и т. п. Если рукопашник сидит, то важно, чтобы он мог максимально расслабить все мышцы. Руки должны удобно лежать на коленях или подлокотниках кресла.

Фиксация внимания на словах лица, осуществляющего психорегуляцию .

При этом дается установка примерно следующего содержания: «Закройте глаза и думайте только о моих словах... Вы слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдыхаете, испытывая приятное расслабление... Другие слова и звуки вас не отвлекают. Все внимание направлено только на мой голос и мои слова...».

Отточие после фраз означает необходимость сделать паузу.

Формирование состояния расслабления мышц – следующий этап внушения.

Примерный текст этого этапа психорегуляции следующий:

«Мышцы тела расслабляются, приятный покой во всем теле... Никаких посторонних мыслей, только покой и расслабление». Далее важно провести внушение, последовательно акцентируя внимание на расслаблении отдельных групп мышц. Наиболее удобно давать команды к последовательному расслаблению мышечного аппарата, начиная с мышц лица. Чтобы достичь эффекта, можно сначала дать команду «Напрячь все тело!» и лишь затем приступить к релаксации. Очень полезно ненадолго переключить внимание рукопашников на тип дыхания, при котором им предлагают дышать так, чтобы выдох был вдвое продолжительнее вдоха. Через 1-2 минуты можно начинать непосредственное внушение, направленное на последовательную релаксацию мышц, начиная с лицевых. Затем дается команда на расслабление мышц шеи, спины, рук, живота, ног. формула внушения здесь

примерно следующая: «Мышцы лица расслабляются... больше расслабление... больше... Мышцы отдыхают, расслабляются мышцы шеи... живота... Мышцы рук расслабляются... Хороший спокойный отдых».

Внушение чувства тяжести – следующий этап формирования общего состояния расслабления. Так как некоторые рукопашники почему то считают это чувство чем то неестественным и внутренне ему противятся, можно сказать: «Мышцы отдыхают... наполняются энергией... становятся сильными... тяжелеют... наливаются силой...» и т. д.

Как правило, ощущение тяжести вызывают сначала в руках, затем в ногах. Практика показала, что здесь излишняя детализация мешает. Поэтому нет смысла внушать тяжесть сначала в правой руке, а затем в левой. Можно сразу дать установку: «Руки тяжелеют... Тяжесть в руках нарастает... усиливается... руки тяжелые...». Та же схема подходит и для ног.

При внушении чувства тепла надо обязательно учитывать подготовленность рукопашников и температурные условия помещения. Так, если в помещении прохладно, то вызвать тепло в конечностях очень трудно, и лучше этого не делать. Если же условия благоприятны, то, продолжая усиливать состояние расслабления, можно начать вызывать чувство тепла. Например: «Руки постепенно тяжелеют... Они начинают теплеть... Все больше и больше теплеют руки, приятное тепло струится по рукам, в кончики пальцев...». Аналогично вызывается ощущение тепла в ногах.

Формирование ощущения дремотного чувства – наиболее ответственный этап гетерорегуляции. Как правило, к этому моменту рукопашники достаточно хорошо расслаблены. Поэтому речь человека, осуществляющего внушение, должна быть тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами – длиннее.

Можно пользоваться примерной следующей формулой: «Все тело расслаблено... Весь организм отдыхает... Полный покой... Отдых... Легкое приятное дремотное чувство охватывает вас... больше... больше... Никаких мыслей, только мои слова... мой голос... Вы слушаете мой голос... мои слова и отдыхаете...».

Следует отметить, что здесь, по существу, переломный момент всего процесса психорегуляции. Можно или углублять состояние, подобное сну, или, наоборот, решать другие актуальные задачи.

Следует, однако, предостеречь от стремления добиться засыпания рукопашников. Наоборот, они должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии, но не спать, а слушать слова внушения.

Если ставится задача восстановить работоспособность, то на этом этапе можно сказать: «Мои слова не будут звучать некоторое время... Вы будете отдыхать, находясь в приятном расслабленном состоянии, в котором ваша физическая и психическая работоспособность восстанавливается лучше всего». Пауза после этого может составить 3 5 минут.

Если же необходимо внушить что либо, связанное со снятием нервного напряжения, настройкой на предстоящую деятельность и т. п., то темп речи должен быть замедленным, формулировки ясными и точными. Очень часто несоблюдение этого требования резко ухудшает эффект восприятия и вызывает необоснованное разочарование в методике.

С целью скорейшего восстановления рукопашников после тренировочных нагрузок, сеансы внушения очень удобно проводить в конце тренировочного занятия либо в промежутке между тренировками, а также перед ночным сном. Обычно такое занятие длится 20 30 минут.

Если нужно ввести рукопашников в состояние выраженной релаксации, внушаемый эффект следует наращивать постепенно. Так, например, будет ошибкой повторять 4 5 раз «моя правая рука – тяжелая». Гораздо лучше сказать: «Правая рука начинает немного тяжелеть... Тяжесть постепенно увеличивается... Все больше, больше тяжесть в руке... Тяжесть в руке возрастает... усиливается» – и, наконец, как итог: «...правая рука тяжелая...».

После выполнения задач психорегуляции рукопашник должен в течение 1-2 мин вернуться к обычному бодрствованию. При этом нужно соблюдать принцип постепенности. Так, например, не следует сразу давать команду «Открыть глаза». Лучше сначала подчеркнуть, что психорегуляция дала нужный эффект, улучшилось состояние, закрепился формируемый навык и т. п. Затем надо сформулировать последовательность возвращения к бодрствованию и удержания в памяти необходимой информации. Например: «Сейчас я начну считать, и при счете „три“ вы откроете глаза... Настроение и самочувствие сразу после этого и в дальнейшем будут хорошими... Вы отлично запомнили все, что слышали, все усвоили и готовы к нужной деятельности». Не следует бояться некоторой примитивности словесных формул: решающее значение имеют четкость формулировок и задач.

На счет «раз» дается установка на то, что исчезает чувство тяжести и тепла. На счет «два» рекомендуется изменить характер дыхания. В частности, глубокий вдох должен сопровождаться резким выдохом. Голос лица, проводящего внушение, при этом должен приобрести эмоциональную окраску – стать бодрым и энергичным. Если все указания рукопашники выполняют четко, можно дать команду «Три!». Если нет, то вторая стадия несколько затягивается.

Продолжительность внушенного сна отдыха может быть различной, но желательно, чтобы от момента внушения сна до пробуждения прошло не меньше 10 мин. Даже такой сон полезен. Внушенный сон отдых между тренировками может быть продолжительнее – до 40-60 мин.

Чрезвычайно полезен перевод внушенного сна в естественный. Он значительно повышает эффект восстановления, помогает бороться с бессонницей, снижает невротические явления. После внушения чувства покоя и расслабления спокойным, очень тихим голосом тренер или психолог говорит: «Сонливость все больше и больше... Желание спать нарастает, усиливается... Хочется спать... спать... спать...». Произнося слово «спать», надо постепенно переходить от констатации к внушению состояния. Если это получается, то следует закрепить эффект:

«Вы спите хорошим, восстановительным сном... Все подчинено восстановлению, отдыху... Организм отдыхает, отдыхают мозг, нервы, мышцы... Мой голос больше не будет звучать... Вы спите естественным сном». Наутро надо обязательно выяснить без посторонних, как спал рукопашник, что ему мешало, оценить работоспособность рукопашника и поддержать его заинтересованность в данном методе восстановления.

Хороший результат дает сочетание внушения с функциональной музыкой и другими шумовыми (журчание ручья, шум леса и т. п.) или визуальными (демонстрация красочных слайдов, специальных кинофильмов и др.) эффектами.

Оптимизация процесса освоения и закрепления технико-тактических действий и поведенческих реакций

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий во многом связана с овладением навыками идеомоторики.

Идеомоторика (или идеомоторные акты) – это произвольные движения, выполняемые в момент представления о них. Во многих исследованиях убедительно доказано, что идеомоторная тренировка способствует повышению внимания к деятельности и ее осознанности. Благодаря этому улучшается качество выполнения упражнений, повышается точность движений, ускоряется процесс обучения, и человек даже может освоить незнакомое действие, еще не выполнив его.

Идеомоторная тренировка особенно эффективна при освоении какого-нибудь сложного приема. При этом нужно соблюдать следующие условия. Прежде чем рукопашник станет выполнять упражнение, тренер должен объяснить задание и проверить, правильно ли оно

понято и переведено ли в сознании рукопашника на язык моторики. Если рукопашник понял указание, то он должен мысленно «проиграть» его. Для этого ему нужно сначала облечь образ представляемого движения а точные словесные формулировки, а затем уже, проговаривая про себя нужные слова, мысленно выполнять движения. Внимание надо сосредоточить на главном элементе движения.

Такая методика обучения активизирует мыслительную деятельность рукопашников и дает возможность значительно уменьшить число повторов при разучивании приема. Чтобы научиться хорошо выполнять разучиваемый прием, нужно воспроизводить не просто узловые моменты техники, а характерные мышечно двигательные представления об ощущениях, сопровождающих эти моменты: степень мышечного напряжения, направление, скорость и ускорение различных звеньев тела и др.

Чтобы лучше прочувствовать двигательно мышечные ощущения (как новые, так и известные), полезно ограничивать число попыток выполнить упражнение. Это создаст дополнительные трудности, для преодоления которых необходима большая творческая активность. При постоянной стимуляции этой активности вырабатывается умение рукопашников вызывать соответствующие двигательные представления и готовить себя к каждой попытке выполнения приема. Важно, чтобы мысленное выполнение приема выражалось всегда в своеобразном переживании активности с ощущением волевых и эмоциональных усилий, чувства партнера и т. п.

Мысленно прием нужно выполнять 3-6 раз (в зависимости от сложности). Чем сложнее прием и чем труднее он мысленно воспроизводится, тем больше должно быть число повторений. После мысленного выполнения приема его следует повторить с имитационными движениями и лишь затем приступить к выполнению с партнером. При этом необходимо обязательно прочувствовать основные фазы двигательных действий в ритме реального выполнения, а при разучивании – в замедленном темпе, иногда с остановкой, акцентируя внимание на главных моментах.

Еще более эффективна идеомоторная тренировка в состоянии релаксации (гипноидеомоторика). Эффект ее объясняется следующим: если представлять движение в момент сниженной активности мозга, то после этого движение становится более точным, чем после идеомоторной тренировки, проводимой в обычном состоянии. Поэтому рукопашник может с помощью психомышечной тренировки (успокаивающей части) погрузить себя в состояние релаксации, в котором и будет проводить идеомоторную тренировку.

Если необходимо выполнить важную установку тренера или довести до автоматизма выполнение какого-нибудь технико-тактического действия, целесообразно применять вариант гипноидеомоторной тренировки, разработанный В.П. Некрасовым и названный репортажем. Суть его в том, что после «погружения» рукопашника в состояние релаксации, психолог или тренер как бы ведет репортаж во время поединка, описывая соответствующие ситуации и требуемое поведение рукопашника в них.

Этот метод можно использовать с самыми разными целями: для преодоления страха (боязнь атаковать из-за возможности получения встречного удара, получения травмы и др.), для внушения определенных установок на бой, для мобилизации волевых усилий, для снятия слишком острых реакций в стрессовых ситуациях (при получении сильного удара, при психической атаке противника и т. п.).

Идеомоторная и гипноидеомоторная тренировки способствуют не только повышению качества обучения рукопашников технико-тактическим действиям, но и лучшему сохранению или быстрому восстановлению уже освоенных приемов. Поэтому во время длительного перерыва весьма желательно, чтобы рукопашники хотя бы раз в день проводили идеомоторную тренировку, в которой выполняли бы отдельные приемы. Особенно нужна такая тренировка, если рукопашник из-за травмы длительное время не может выполнять тот или иной прием. Рукопашники, которые занимаются идеомоторной тренировкой, гораздо быстрее восстанавливают навыки, чем те, кто не занимается ею.

Повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям

На тренировках нередко возникают стрессовые ситуации, вызывающие повышенную эмоциональную напряженность рукопашников. Кроме того, в ходе боев также часто возникают стрессовые ситуации.

Чтобы повысить психическую устойчивость рукопашника к таким ситуациям, полезными могут оказаться такие простые приемы психорегуляции: отключение (попеременное сосредоточение внимания на различных предметах), переключение (занятие каким либо интересным делом), регуляция тонуса мимических и других скелетных мышц, контроль и регуляция темпа движений и речи, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка и др.

Рассмотрим один из способов психорегуляции – *десенсибилизацию*, под которой понимается снижение остроты или устранение нежелательных чувств и эмоций.

Этот способ особенно целесообразно применять для устранения излишнего волнения предстартовой лихорадки. Нужно ввести себя в состояние релаксации с помощью словесного внушения. Затем следует представить себе предполагаемую боевую обстановку: место, противников и пр. После этого нужно увидеть себя там в самом лучшем состоянии, которое проявляется по разному. Один при этом уверен в себе, ощущает силу и энергию, спокоен, а другого отличает злость, огромное желание победить и т. п.

Поэтому рукопашник должен с помощью самовнушения представлять себя в наилучшем состоянии:

«Я уверен в себе... спокоен... Тело наполнено силой и энергией... Непокоримая уверенность в себе...» и т. п. Можно также мысленно представить себе отдельные ситуации поединка, из которых ты выходишь победителем. Это надо делать неоднократно, стараясь как можно точнее ощутить требуемое состояние.

На первых порах при представлении боевой обстановки у рукопашника может наблюдаться возбуждение, и довольно сильное. В таком случае ему следует несколько раз приводить себя в состояние релаксации и продолжать мысленную тренировку. После нескольких занятий возбуждение снизится. Если рукопашник в процессе такой тренировки может мысленно представить себя в нужном состоянии и не ощущать при этом волнения, значит, он хорошо владеет десенсибилизацией.

Десенсибилизацию можно осуществить и в процессе тренировки, когда надо устранить излишнее волнение, например за 1-2 дня до ответственного задания, а также непосредственно перед тренировкой.

С этой же целью можно также использовать репортаж, о котором мы уже говорили.

Совершенствование настройки на тренировочную и профессиональную деятельность

Необходимость в специальной настройке рукопашников возникает практически на всех тренировках. Она нужна для мобилизации рукопашников на преодоление высоких тренировочных нагрузок или на победу над сильным соперником, для сосредоточения внимания перед выполнением сложных технико-тактических действий, для регуляции эмоционального состояния и т. д. Естественно, что в разных случаях целесообразно применять различные способы настройки.

Один из таких способов – психическая настройка на тренировку. Она необходима для того, чтобы рукопашник лучше осмыслил план тренировки, более четко ориентировался в тренировочных заданиях, правильно распределял силы, а также мобилизовывал их в особенно нужные моменты и, наконец, чтобы у него росло желание тренироваться. В общем,

психическая настройка рукопашника помогает сделать тренировочный процесс более осмысленным и целенаправленным, а значит, и более совершенным.

Психическая настройка состоит из трех частей. Задача первой части – создать условия для повышения внушаемости рукопашников, вторая часть отводится на изложение и усвоение плана тренировки, а третья – на достижение готовности тренироваться.

Для настройки рукопашники принимают определенную позу, которая должна стать постоянной и привычной, как бы ритуальной. Обычно это поза «кучера» или обычная расслабленная стойка при закрытых глазах. Затем рукопашники с помощью тренера или самостоятельно погружаются в состояние легкой релаксации, так как при более глубокой релаксации труднее перейти к состоянию мобилизации. Формул для этого используется немного. Во второй части настройки тренер излагает план тренировки, акцентируя внимание на выполнении основных тренировочных заданий. План должен быть четким и понятным. После этого рукопашники осмысливают его с учетом своего состояния и индивидуальных задач занятия. При этом они выделяют основные задания (например, овладеть новой комбинацией, а во время совершенствования излюбленных приемов отработать конкретный удар или бросок, а затем закрепить его в учебном бою и полностью выложиться в нем). В третьей части настройки рукопашники должны достичь готовности к тренировке. Для этого они используют формулы мобилизации на формирование легкого и сильного тела, наполненного энергией, а также большого желания тренироваться.

На первую часть настройки отводится 30 40 секунд, на вторую и третью – по 1 1,5 минуты.

Настройку следует продолжать и во время разминки. Для этого больше всего подходит самовнушение. Рукопашники, делая упражнения, стараются ввести себя в определенные состояния. Так, делая упражнения для рук, целесообразно внушать себе ощущение быстрых, сильных и послушных рук, для чего можно пользоваться следующими формулами: «Руки становятся быстрыми... сильными... послушными... Руки быстры как молния... Руки делают все, что я захочу...».

Выполняя упражнения на гибкость, нужно внушать себе ощущение гибкого тела, пользуясь формулами и даже определенными образами, например: «Мое тело гибкое, как у змеи, легко гнется во все стороны, у меня послушное, гибкое тело» и т. п.

При разминке таким же путем можно вызывать и различные эмоциональные состояния, при которых повышается эффективность занятия (например, радостное настроение, чувство приятного волнения, воодушевления, уверенности в своих силах, чувство злости, большое желание тренироваться, готовность к преодолению больших тренировочных нагрузок).

Весьма эффективным средством психорегуляции, сочетающим различные приемы, является пауза психорегуляции. Ее целесообразно устраивать на занятии, отличающемся напряженностью, большой длительностью и (или) монотонностью.

Продолжительность паузы психорегуляции – около 5 минут. Она включает три части. Первая часть (15 20 с) посвящается смене работы и подготовке к релаксации и включает три стандартных упражнения: потягивание и растяжение различных групп мышц (например, потягивание с подъемом на носки, вытягиванием рук вверх и сильным прогибом туловища назад), статическое напряжение большинства мышечных групп, которое нужно удерживать в течение 10 12 секунд (например, «ласточка») и быстрое расслабление всех мышц.

Вторая часть паузы длится 2 3 минуты. За это время нужно сформировать состояние релаксации (расслабления и дремоты) с целью ускорения восстановительных процессов в организме, а также повышения внушаемости. Делается это следующим образом: рукопашники принимают удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью словесных формул вводят себя в состояние релаксации. Так как время паузы ограничено, формулы должны включать лишь 5 7 предложений. В частности, могут быть рекомендованы такие формулы:

– мышцы лица расслаблены, я отдыхаю;

- мышцы рук расслаблены, приятный покой;
- мышцы ног приятно расслаблены, хорошее спокойное состояние;
- все тело предельно расслаблено, полный покой и расслабление;
- весь организм отдыхает хорошим восстановительным отдыхом;
- отдыхают мозг, нервы, мышцы, полноценный хороший отдых.

Третья часть паузы длится 1,5 2 минуты. За это время нужно настроиться и мобилизовать психические и физические возможности на выполнение тренировочного задания. Сначала рукопашники мысленно проговаривают это задание, а затем стараются идеомоторно выполнить его 5 6 раз. После этого используются словесные формулы с акцентом на формирование легкого и сильного тела, прилива энергии, большого желания работать, эмоционального подъема. В заключение паузы можно реально выполнить отдельные элементы задания.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться, сформировать состояние, необходимое при выполнении тренировочных заданий, настроиться на выполнение конкретного задания, совершенствовать навыки саморегуляции.

К проведению пауз психорегуляции лучше приступать после овладения навыками вхождения в состояние релаксации и мобилизации, а также идеомоторной тренировкой. В начале обучения паузы проводит тренер или психолог, которые внушают рукопашникам необходимые состояния. Овладев нужными знаниями и приемами, рукопашники обязательно должны переходить к самостоятельному проведению пауз. Тренер только подает сигналы о начале и конце паузы. Практика показывает, что таких пауз в тренировке может быть 1 3. Чем длительнее и напряженнее тренировка, тем больше требуется пауз.

Опыт свидетельствует о том, что рукопашники после паузы психорегуляции чувствуют некоторую вялость, расслабленность и не могут сразу включаться в работу, пока не овладеют в достаточной степени навыками саморегуляции состояния и особенно навыками мобилизации. После сильного расслабления во второй части паузы они не могут быстро мобилизовать себя на выполнение очередного задания. Учитывая, что рукопашники довольно хорошо умеют расслабляться, нужно на первых занятиях несколько сокращать вторую часть паузы, в течение которой они входят в состояние релаксации. Кроме того, целесообразно проводить паузу психорегуляции в положении стоя. В заключение паузы следует еще раз вернуться к идеомоторному выполнению задания, сопровождаемому легкими реальными движениями или намеками на них.

Приведем пример проведения паузы психорегуляции на тренировке, в начале которой проводилась описанная ранее психическая настройка. Пауза была сделана перед учебными боями, в которых необходимо было совершенствовать излюбленные приемы.

После того как рукопашники проделали три стандартных упражнения, они встали в расслабленную позу и с помощью приведенных ранее шести формул были введены в состояние релаксации. Затем они перешли к гипноидеомоторной тренировке. При этом ставилась задача настроиться на правильное выполнение задания в последующей части тренировки. Применялись следующие формулы:

- сейчас 5 6 раз мысленно выполните свой коронный прием с разной скоростью и с разной силой (на это отводится 30 40 с);
- приемы в учебном бою будете выполнять с разной скоростью и с разными усилиями;
- каждый третий прием выполнять максимально сильно и быстро;
- возникает состояние, как будто вы окунулись в ледяную воду... По телу бегут мурашки...
- дыхание глубокое, частое...
- чувствую легкий мандраж... приятно возбужден... – все тело наполняется энергией... энергии все больше и больше...
- мышцы легкие, сильные. Я весь как сжатая пружина...
- открыть глаза!.. Встать!

– проделать имитацию коронного приема 3 4 раза с разной скоростью и усилиями...

После того как рукопашники выполнили имитацию приема, они начинают выполнять тренировочное задание. По мере овладения навыками мобилизации число формул уменьшается.

По отзывам рукопашников, паузы психорегуляции помогают лучше выполнять задания, делают тренировку более эмоциональной и интересной. На таких тренировках рукопашники быстрее осваивают и лучше выполняют различные приемы.

В сокращенном и модифицированном варианте паузы психорегуляции можно устраивать в перерывах между учебными боями. Сразу после окончания учебного боя рукопашник садится на стул, делает несколько глубоких вдохов и выдохов и вводит себя в состояние релаксации на 25 30 секунд. Затем слушает и старается мысленно выполнить указания тренера. По сигналу к началу боя он резко встает, имитирует нанесение нескольких сильных и быстрых ударов и начинает поединок. Разумеется, такая пауза дает эффект, если рукопашник отлично владеет навыками релаксации и идеомоторной тренировки. Подобные паузы нужно применять и на тренировочных занятиях в перерывах между упражнениями.

Особо важное значение имеет настройка рукопашника на самую напряженную деятельность.

Действительно ли настройка определяет результат? Попробуем разобраться. Конечно, никакая настройка не может заменить мастерство рукопашника. Тем не менее она может повлиять на результат, и иногда довольно значительно.

Дело в том, что успешность выполнения любой деятельности, а тем более очень напряженной, к какой смело можно отнести рукопашный бой, во многом зависит от психического состояния человека. Если у него хорошее настроение, великолепное самочувствие, твердая уверенность в своих силах, состояние азарта или вдохновения, то все, что бы он ни делал, будет получаться легко и на самом высоком уровне. И наоборот, когда он чем-нибудь расстроен, подавлен, тревожен, не уверен, то все дается с большим трудом и плохо получается.

Отсюда ясно, как важно уметь регулировать состояние психики. Поэтому настройка рукопашника и заключается в формировании оптимального психического состояния, при котором можно наиболее полно реализовать психофизические возможности.

Очень важно, чтобы каждый рукопашник знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения и присущее ему состояние, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

Есть интересное упражнение, которое можно использовать и с целью отключения психики от травмирующих раздражителей, и для тренировки внимания: приняв удобную, расслабленную позу, пристально разглядывать какой-либо предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) в течение 3 5 минут, стремясь не отводить от него взгляд (моргать можно).

Разглядывать предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей.

Можно применять также ритмичное созерцание: вглядываться в предмет на спокойном вдохе и закрывать глаза на выдохе, как бы стирая впечатление. Так повторить 30– 50 раз. Весьма эффективный прием – «отвлечение» с помощью сюжетных представлений и воображений. Умение воссоздать и удержать в сознании приятные картины прошлого – хороший способ саморегуляции эмоционального состояния. Находясь в спокойной, расслабленной позе с закрытыми глазами, рукопашник с максимально возможной точностью воссоздает в сознании необходимую ситуацию. Например, можно представить себе местность полную покоя, теплое, ласковое солнце. Вы лежите на траве и забыли о всех тяготах повседневной жизни. Смотрите на плывущие облака, и ничто не отвлекает вас от созерцания голубого неба и медленного движения облаков.

Если вас одолевают навязчивые мысли, представьте себе, что они не касаются вас, а проходят словно в кино, и вы являетесь невольным свидетелем. В этом случае рекомендуется

примерно такая вспомогательная формула: «Мысли приходят, поднимаются вверх и уплывают от меня, как облака по голубому небу».

Когда психическое напряжение заметно возрастает и с ним становится трудно справиться, следует пользоваться более действенными приемами.

Умение концентрировать внимание на определенных предметах и ситуациях, а также регулировать его – действенный способ управления эмоциональным состоянием. Когда необходимо уменьшить волнение (например, при состоянии предстартовой лихорадки), целесообразно делать упражнения на расширение и сужение кругов внимания: из большого круга нужно переходить в малый или внутренний и обратно. Большой круг – это все обозримое, например полигон или спортивный зал. Малый или внутренний круг – это мир ваших переживаний и ощущений. Внимательно осмотрите зал, оборудование, людей, затем закройте глаза и мысленно представьте все это. После этого откройте глаза и осмотрите, например, пальцы правой руки, концентрируя внимание на каждом из них. Старайтесь не только разглядеть, например, мизинец, но и ощутить его. При этом кровеносные сосуды пальца начинают расширяться, и можно даже почувствовать пульс в его кончике. Закрыв глаза, следует вновь увидеть и ощутить этот палец и пульс в нем. Затем нужно снова вернуться в большой круг внимания и повторить все сначала.

Это упражнение следует превращать в увлекательную игру. Когда вы начнете чувствовать пульс в пальцах, можно научиться ощущать его в самых разных участках тела. Такая игра позволяет отключиться от окружающего, успокоиться и привести себя в состояние уравновешенности.

Можно концентрировать внимание и на дыхании. Очень подходит для этого так называемое вечернее дыхание, при котором выдох длиннее вдоха и используется брюшное или диафрагмальное дыхание, когда во время вдоха живот несколько выпячивается, а при выдохе втягивается, как бы вытесняя воздух из легких.

Известно, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха – успокаивающей. Следовательно, если вам надо успокоить себя, прибегните к «вечернему» дыханию: после короткого энергичного вдоха сделайте несколько удлинённый выдох, а затем задержите дыхание. Лучше это делать на счет (например, вдох – на 4 счета, выдох – на 6, паузу – на 2).

Если вы хотите мобилизовать, возбудить себя, вы строите дыхание по «утреннему» типу: растягиваете вдох (например, до счета 6), делаете паузу (до счета 2) и резкий короткий выдох (до счета 4). Еще лучше устраняется возбуждение, когда дыхание сочетается с напряжением и расслаблением мышц. При вдохе следует вполсилы напрячь мышцы (рук или ног), а при выдохе расслабить их и «вслушаться» в возникающие ощущения.

Чтобы мобилизоваться, улучшить настроение, войти в состояние воодушевления, азарта и пр., можно выполнять специальные физические упражнения, издавая при этом различные звуки, которые усиливают воздействие упражнений. Дело в том, что голос человека очень тесно связан с эмоциональным состоянием. Давно подмечено: при положительных эмоциях, как правило, звонкость голоса повышается, а при отрицательных – уменьшается. Существует и обратная связь: воспроизведение высоких, звонких звуков может вызвать положительные эмоции (радость, воодушевление, азарт), а низких, глухих звуков – отрицательные (печаль, страх).

Примерно такой же эффект дают и определенные позы и мимика. Стоит только расправить плечи, подтянуться и улыбнуться, как появляется хорошее настроение, чувство уверенности.

С учетом этих закономерностей и построены упражнения, направленные на регуляцию психических состояний (например, физвокализная тренировка А. И. Попова или актерская гимнастика гармонического совершенства А. В. Бояршинова).

Предлагаем некоторые из этих упражнений, модифицированных применительно к перечисленным ранее задачам.

Исходное положение: ноги расставлены на ширину плеч или чуть больше, руки свободно опущены. Нужно вспомнить какое нибудь радостное, счастливое событие и ситуацию, в которой оно произошло (например, восторг от красочного фейерверка, ликование после важной победы, радость встречи с любимым человеком). Затем нужно вскинуть руки вверх, высоко поднять голову и громко вскрикнуть: «О о!»

Принятая поза напоминает человека в момент восторга, ликования, счастья.

Как правило, после этого упражнения рукопашники приходят в радостное настроение и проводят разминку с высоким эмоциональным подъемом.

Если нет возможности громко кричать, то звук можно воспроизводить мысленно.

Чтобы вызвать у себя ощущение азарта, злости, боевого воодушевления, рекомендуем проделать упражнение «прыжок орла». Для этого нужно расставить ноги на ширину плеч, полуприсесть, расправить руки «назад в стороны», растопырить пальцы, прогнуться, запрокинуть голову, исказить лицо (маска злости, агрессии) и напрячь все мышцы. Далее нужно войти в состояние готовности к прыжку, которое должно усиливаться с каждым счетом, под каждый счет делать амортизирующие движения на ногах, будто в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться. При счете «десять» нужно выпрыгнуть вверх с выпрямлением рук и боевым кличем «А а!».

Это упражнение позволяет мгновенно ввести рукопашника в боевое состояние.

Упражнения, содействующие мобилизации, следует применять только тем рукопашникам, которые предпочитают вести бой в состоянии повышенного эмоционального возбуждения, злости и азарта. Они подойдут также и рукопашникам, которые слабо возбуждаются и с трудом входят в боевое состояние.

Эти упражнения могут перевозбудить рукопашников, и поэтому следует чрезвычайно внимательно контролировать состояние бойцов после выполнения их. Рукопашников следует немного успокоить, сосредоточив их внимание на способах начала боя с мысленным воспроизведением его. Это дает возможность сберечь энергию.

Особенно эффективной, хотя и достаточно сложной, является настройка, с помощью которой у рукопашников формируется так называемое оптимальное боевое состояние (ОБС).

ОБС – это психофизическое состояние, при котором наиболее полно реализуются возможности человека. Если рукопашник хочет повысить эффективность своих действий, ему необходимо уметь перед каждым поединком вводить себя в ОБС и сохранять его до конца боя. Однако научить рукопашника быстро входить в ОБС – одна из самых трудных задач психорегуляции.

Как известно, ОБС складывается из трех компонентов: физического, эмоционального и мыслительного. Однако деление это довольно условно, поскольку ОБС – состояние целостное и принято для того, чтобы это состояние было понятнее и чтобы облегчить процесс вхождения в него.

Физический компонент проявляется у рукопашников в ощущениях своих физических качеств, состояния нервно мышечного аппарата и различных органов и систем. Эти ощущения, в свою очередь, во многом зависят от степени физической и технической подготовленности рукопашников. Чем она выше, тем ярче и своеобразнее физический компонент ОБС. У рукопашников это выражается обычно в ощущениях силы и быстроты мышц, резкости и хлесткости удара, в своеобразных специализированных восприятиях (чувство дистанции, удара, боя и т. п.).

Эмоциональный компонент представляет собой эмоциональное состояние рукопашника, прежде всего уровень эмоционального возбуждения. Этот компонент проявляется у рукопашников в волнении, а также в разнообразных эмоциях (спокойствие, апатия, радость, воодушевление, злость, азарт и др.) и в настроении. Для каждого рукопашника характерен свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения. При слишком высоком или, наоборот, пониженном уровне возбуждения результаты деятельности обычно снижаются. Поэтому каждому из рукопашников необходимо знать свой

оптимальный уровень эмоционального возбуждения и при необходимости самостоятельно регулировать его.

Мыслительный компонент представляет собой, по сути дела, план и программу деятельности, на которых рукопашник сосредоточивает внимание. Отсутствие четкого плана или программы может вызывать излишнее волнение, помешать сосредоточиться на решении важной задачи. Например, нечеткий план боя может вызвать суету, поспешный выбор тактического варианта.

ОБС каждого рукопашника строго индивидуально. Одни входят в него, опираясь преимущественно на ощущения, связанные с физическим компонентом. Для них важнее всего почувствовать физическую и техническую подготовленность, состояние мышечного аппарата или других органов и систем. Для других важнее всего достигнуть оптимального уровня эмоционального возбуждения и вызвать соответствующие эмоции, т. е. для них ведущим является эмоциональный компонент. Для третьих – наметить план боя, а все остальные ощущения у них возникают как бы сами собой. Наконец, у некоторых рукопашников трудно выделить ведущий компонент ОБС.

Чтобы сформировать ОБС рукопашников, нужно выявить у них ведущие компоненты его (физический, эмоциональный, мыслительный), а также специфические ощущения, характерные для этого состояния. Для этого необходимо вспомнить и проанализировать свое состояние, возникавшее при самых удачных моментах боя или на тренировках. Если его не удастся вспомнить, то нужно просто придумать такое состояние, которое хотелось бы иметь.

Затем нужно постараться описать все ощущения, связанные с переживанием ОБС, отнести их к соответствующим компонентам и выделить главное в них. Далее переходят к составлению формул ОБС. На этом этапе можно довольно подробно описывать свое ОБС, не смущаясь большим количеством словесных формул.

Когда формулы составлены, следует проверить их в учебных боях. Для этого рукопашник должен настроить себя на поединок, вызвав у себя ОБС с помощью избранных формул.

В процессе проверки выясняется, какие формулы «работали», какие не вызывали нужных ощущений. В соответствии с этим одни формулы выбрасывают, другие оставляют или уточняют. После этого формулы становятся годными, по крайней мере, на некоторое время, пока не появится необходимость в изменении их в связи с совершенствованием мастерства. При этом обычно формул становится меньше.

Приведем примерные формулы ОБС:

1. Все тело легкое... сильное... упругое...
2. Все мышцы наполняются энергией...
3. Энергия переполняет меня!..
4. Удар резкий... быстрый!..
5. Ноги легкие...
6. Слегка взволнован...
7. Чувствую легкий мандраж...
8. Ощущаю щекот в деснах...
9. Спокойная боевая уверенность...
10. Бой начать с разведки...
11. Внимательно следить за противником.
12. Навязать свою манеру: темп, темп, темп!

Первые пять формул относятся к физическому компоненту, следующие четыре – к эмоциональному, а последние три – к мыслительному.

Через определенное время, после проверки формул, они могут принять следующий вид:

1. Я весь заряжен энергией!
2. Удар резкий... быстрый...
3. Ощущаю щекот в деснах...
4. Навязать свою манеру!

Составляя формулы, рукопашники должны применять свои выражения, даже если они звучат для других весьма странно. Главное, чтобы формулы максимально точно отражали нужные ощущения и быстро вызывали их.

Особого внимания заслуживает составление формул, описывающих мыслительный компонент ОБС. Как отмечалось излишне подробное, так же как и слишком «жесткое», планирование схватки недостаточно эффективно: рукопашнику не удастся предусмотреть все ситуации, которые могут возникнуть в бою, а значит, и полностью предугадать тактику ведения его. Слишком детальное планирование заставляет рукопашника постоянно держать в памяти множество тактических действий и вариантов, которые он должен осуществить в поединке, что отвлекает его и затрудняет ориентировку в складывающихся ситуациях. «Жесткое» планирование (совсем небольшого числа действий или какой либо тактики ведения боя) затрудняет процесс перестройки ее в случае, когда избранная тактика не оправдывает себя.

Постоянными могут быть только те формулы, которые пригодны, как говорится, на все случаи жизни, т. е. отражают наиболее общие линии поведения рукопашника в наиболее вероятных ситуациях боя. Например, предложенная А. В. Алексеевым формула «любая неожиданность только мобилизует меня», хорошо действует и у рукопашников.

К таким формулам можно отнести следующие:

1. Я собран и предельно внимателен...
2. Я четко анализирую все действия противника...
3. Я всегда готов к перестройке тактики боя...

Разумеется, формулы могут быть и другими, но важно, чтобы они настраивали рукопашника на спокойные и решительные действия в любых ситуациях.

К этим постоянным формулам при настройке к каждому поединку нужно добавлять другие, учитывающие особенности противника.

Ясно, что акцент в этих формулах делается на выяснении особенностей противника и на обострении чувства готовности к любым неожиданностям.

Опыт показывает, что при описании мыслительного компонента ОБС полезно использовать также формулы, направленные на устранение основных недостатков, проявляющихся в бою. Например, рукопашнику, который часто суетился и терял контроль над собой в острых ситуациях боя, рекомендовалось перед боем и даже в ходе его (мысленно) произносить формулу: «Действую спокойно и расчетливо в любых ситуациях... Никакой суеты...» и т.д. формировать у рукопашников навыки вхождения в ОБС следует непосредственно на тренировке. Начинать такую работу можно лишь после того, как рукопашники овладели элементарными навыками релаксации и мобилизации в рамках курса психомышечной тренировки. Следует учесть также, что обучать вхождению в ОБС нужно постепенно, сначала моделировать отдельные компоненты ОБС и лишь затем переходить к совершенствованию навыка в целостном виде, в котором он будет использоваться. При этом целесообразно учитывать содержание и специализированность тренировочных заданий. Чем специализированнее задание, тем в более целостном виде должно формироваться ОБС.

Таким образом, формирование его должно быть тесно связано с планированием тренировочных заданий.

Формирование данного навыка сразу в целостном виде, во первых, сложно, а во вторых, связано с частым употреблением словесных формул ОБС, что приводит к «затаскиванию» и снижению их действенности. Нужно учесть также, что этот навык легче формируется в условиях, характерных для деятельности или близких к ним (высокая мотивация, повышенный уровень эмоционального возбуждения, большая ответственность и др.). Такие условия на тренировках создаются в основном только в учебных боях. Поэтому формировать навык вхождения в ОБС в целостном виде следует только перед этими упражнениями.

Состояние, характерное для отдельных компонентов ОБС, можно моделировать в процессе выполнения самых различных тренировочных заданий. При этом должна решаться задача не только формирования ОБС, но и совершенствования тех навыков, которые входят в задание. Например, если рукопашнику дается задание совершенствовать технику излюбленной комбинации, то ему предлагается в упражнении спартерном или на снаряде каждую третью комбинацию (или три комбинации подряд) выполнять с максимальной силой и скоростью. Для этого перед выполнением комбинации рукопашник должен вызвать у себя ощущение сильного тела, «заряженного» энергией и готового «взорваться», т. е. сформировать состояние, характерное для физического компонента ОБС. С помощью соответствующих словесных формул и образного представления рукопашник формирует нужное состояние и выполняет комбинацию.

Легко заметить, что в данном случае рукопашник совершенствует не только навык вхождения в ОБС, но и саму излюбленную комбинацию, поскольку он входит в состояние, близкое к тому, которое бывает в бою.

Чем специализированнее тренировочное задание, тем полнее следует моделировать ОБС при выполнении его. Например, при разучивании нового приема можно ограничиться формированием у рукопашника мыслительного компонента, в котором должны отражаться основные особенности техники выполнения. Особенно удобно и полезно это делать в сочетании с идеомоторным воспроизведением приема. Разумеется, формируемое при этом состояние будет существенно отличаться от ОБС. Однако по мере совершенствования данного приема должно совершенствоваться и состояние рукопашника, при котором этот прием выполняется. Оно все больше должно приближаться к состоянию, в котором рукопашник будет выполнять этот прием в боевой ситуации, т. е. все полнее отражать ОБС. Поэтому, когда рукопашник выполняет прием уже в достаточной степени автоматически, важно добиться максимальной силы и скорости выполнения, для чего необходимо сформировать у него состояние, характерное для физического и эмоционального компонентов ОБС.

Роль мыслительного компонента здесь меньше, так как техника выполнения приема автоматизирована. Если этот компонент здесь используется, то только для того, чтобы акцентировать внимание рукопашника на подготовке к выполнению данного приема, т. е. на тактических особенностях применения его.

Наконец, в процессе настройки на учебный бой, и особенно на боевое взаимодействие нужно формировать ОБС в наиболее целостном и полном виде.

Такой подход не только позволяет отрабатывать навыки вхождения рукопашников в ОБС, но и способствует совершенствованию психических функций и процессов непосредственно на тренировках, повышая эффективность тренировочной деятельности.

Состояния, близкие к ОБС, можно формировать при выполнении самых разных тренировочных заданий, в том числе и неспецифических.

Наиболее удобны для этого бег, а также силовые и скоростно силовые упражнения. Перед выполнением этих упражнений можно формировать любой компонент ОБС, но удобнее физический и (или) эмоциональный.

Например, перед кроссом особенно полезно вызывать у себя ощущения легкого и сильного тела, невесомости, быстрых и легких ног, приятного эмоционального возбуждения, чувство удовольствия от бега, «мышечной радости» и т. д. В процессе бега, особенно длительного или в гору, также можно входить в различные состояния. Так, если чувствуется усталость или когда «забиты» ноги, полезно сначала с помощью самовнушения или самоприказа вызвать ощущение теплых, расслабленных ног, а затем почувствовать их легкими и быстрыми. Перед выполнением различных силовых и скоростно-силовых упражнений с различными отягощениями и без них полезно вызвать у себя ощущение наполненного энергией тела, сильных и упругих мышц, чувство азарта, злости и т. п.

Такого рода настройка позволяет рукопашникам выполнять работу лучше, порождает интерес и удовольствие, что немаловажно при больших и монотонных тренировочных нагрузках.

Чтобы более успешно формировать навыки вхождения в ОБС в целостном виде, полезно применять следующий прием. За 30-60 минут до тренировки, в которой планируется учебный бой рукопашник ложится на кушетку, и тренер или психолог вводит его в состояние релаксации. Затем произносятся формулы ОБС, а рукопашник старается мысленно воспроизвести и прочувствовать их. Обычно в процессе таких сеансов и после них ОБС на тренировке воспроизводится легче и ярче.

При обучении рукопашников навыкам вхождения в ОБС очень важно помнить о необходимости индивидуального подхода. Уже говорилось, что каждому рукопашнику нужно помочь найти «ключ к себе», особенно при обучении навыкам формирования эмоционального состояния, поскольку оно в большинстве случаев является ведущим в формировании ОБС. Этот процесс обычно проходит долго и трудно у высокоэмоциональных рукопашников. У них в большинстве случаев нужно снижать уровень эмоционального возбуждения. Особенно внимательно следует подходить к составлению словесных формул, описывающих нужное эмоциональное состояние, и даже к выбору тона произношения их. Излишне эмоциональное произношение формул приводит к перевозбуждению рукопашников.

Нужно неоднократно апробировать применяемый способ настройки в тренировочных боях и выявить четкие ориентиры (ощущения, чувства, переживания), свидетельствующие о достижении оптимального уровня возбуждения, и только после этого приступать к практической реализации данного способа настройки.

Особенности обучения рукопашников психической саморегуляции

В начале обучения необходимо заинтересовать рукопашников. Для этого нужно рассказать им о разнообразных и поистине неисчерпаемых возможностях психорегуляции в совершенствовании не только профессионального мастерства, но и любой человеческой деятельности, привести яркие и убедительные примеры из практики и из жизни известных людей.

Можно сослаться также на феноменальные достижения людей, способных управлять собственным организмом и состоянием. При этом важно показать, что, используя аутогенную или психомышечную тренировку, можно научиться, например, повышать температуру собственного тела на несколько градусов, регулировать частоту сердечных сокращений и другим «чудесам».

Особенно убедительное воздействие оказывает демонстрация каких-нибудь необычных опытов в их присутствии. Например, уже после первого сеанса психомышечной тренировки (успокаивающий вариант) у многих занимающихся появляются ощущения тепла в руках и другие феномены (разбухание и пульсация отдельных частей тела или онемение их, тяжесть или необыкновенная легкость в мышцах и др.). После таких сеансов полезно устраивать коллективное обсуждение возникающих ощущений, что позволяет убедиться в

непосредственном эффекте психомышечной тренировки и побуждает к регулярным занятиям ею. Причем это убеждает не только тех, кто на себе прочувствовал этот эффект, но и тех, кому не удалось его ощутить. Здесь уже действует сила примера и коллективное «заражение».

Однако прежде, чем приступить к занятиям психорегуляцией, рукопашник должен поставить перед собой цель, то есть предельно четко ответить на вопрос: для чего это нужно? После этого логически следует другая задача – выбор средств для достижения поставленной цели.

Не следует разочаровываться, если сразу не все получается. Оправданная уверенность в себе появляется лишь в том случае, когда задача решается последовательно, поэтапно и на каждом этапе ей сопутствует пусть небольшой, но ощутимый успех. Поэтому будьте строго последовательны в решении поставленных задач, не забегайте вперед, не приступайте к изучению следующего упражнения прежде, чем уверенно не освоите предыдущие.

Поскольку особенности обучения средствам и методам психорегуляции достаточно освещены в соответствующей литературе, остановимся лишь на наиболее важных моментах. Рассмотрим наиболее оптимальные для рукопашников методики психической саморегуляции, хорошо зарекомендовавшие себя в практической деятельности.

Одним из важнейших компонентов психофизической тренировки являются упражнения на расслабление (релаксация). Назначение релаксации состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение.

В свое время американский исследователь Эдмунд Джекобсон начал разрабатывать методику психической саморегуляции, названную им «прогрессивной релаксацией» (о которой подробнее будет сказано ниже). Он обнаружил, что при возникновении тех или иных эмоций напрягаются определенные группы скелетных мышц. И доказал, что расслабляя – «релаксируя» – эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д.

В медицине и физиологии под релаксацией понимают расслабление. В психорегуляции добавляется психологическое содержание: под релаксацией понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

Рассмотрим один из несложных способов релаксации – так называемую «психомышечную» тренировку, (ПМТ) разработанную А. В. Алексеевым.

ПМТ построена на следующих психофизических механизмах.

Импульсы, идущие в головной мозг от опорно двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем он в большей степени активизируется. Так действует, в частности, разминка. Благодаря ей к предстоящей деятельности подготавливается не только тело, но и мозг. Опытные рукопашники с помощью разминки умеют создать нужное психическое состояние.

Феномен, который в плане овладения психомышечной тренировкой представляет наибольший интерес, состоит в следующем: чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться, погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем и в дремоту.

Эта физиологическая закономерность используется в методе психомышечной тренировки для сознательного достижения уровней пассивного бодрствования и дремоты. Следовательно, чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности, необходимо уметь расслаблять скелетные мышцы до соответствующей степени.

Собранные воедино формулы психомышечной тренировки представляют собой следующее:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
8. Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет.
11. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

В процессе овладения ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую ощущения расслабленности и тепла, можно мысленно проговаривать по два, четыре, шесть раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе, и, конечно, с соответствующими интонациями.

В день рекомендуется заниматься 4 6 раз по 5 10 минут. К формулам, фиксирующим все три ощущения: расслабленность, тепло и неподвижность, разрешается переходить лишь после того, как предварительные дадут хорошо выраженный результат, ибо нет никакого смысла говорить, например: «Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...», – если они пока еще плохо расслабляются и теплеют.

На 12 формул полного варианта ПМТ при их неторопливом мысленном проговаривании требуется 7 10 минут, и всего лишь 4 5 минут на сокращенный вариант, состоящий из 7 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
3. Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
4. Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
5. Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная...
6. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
7. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Хорошо бы уметь ограничиваться только двумя формулами. Первой – «я расслабляюсь и успокаиваюсь» и вслед за нею переходить сразу к последней – «состояние приятного (глубокого и т.д.) покоя». На этот вариант требуется не более одной минуты, а при очень высокой тренированности – 10 15 секунд.

Если нет необходимости решать какие либо специальные задачи, то после формулы «состояние приятного покоя» занятие психомышечной тренировкой полагается заканчивать так: сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы: «Я отдохнул(ла) и успокоился(лась)», «Самочувствие хорошее...». После этого неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, встать на ноги и приступить к очередным делам.

Важно научиться также погружать себя в сон на определенное, заранее намеченное время и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым.

Длительность самовнушенного сна может быть весьма различной, начиная с 30 секунд, освободившихся при работе. Особенно хорошо восстанавливает самовнушенный сон длительностью в 20 40 минут. Для того, чтобы погрузиться в него, следует предварительно наметить время пробуждения. Предположим, необходимо заснуть днем на полчаса, с трех до

половины четвертого. В таком случае, перед тем, как засыпать с помощью формул ПМТ, следует мысленно представить циферблат часов, на котором стрелки показывают половину четвертого, и сказать себе: «Проснуться в три тридцать!» – и повторить про себя эту мысль в момент прохождения через стадию дремоты перед погружением в самовнушенный сон. После этого биологические часы, заложенные природой в нашем организме, сами разбудят вас в намеченное время. Хотя, конечно, возможны отклонения на 2-3 минуты. Точность здесь зависит от степени тренированности, от уровня мастерства в деле психической саморегуляции.

Формулы самовнушенного сна следуют сразу за последней формулой ПМТ – «состояние глубокого покоя».

Их порядок таков:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... спокойный сон... (до такого то времени – называете мысленно время желаемого пробуждения) глубокий сон... непрерывный сон... сон... сон... сон.

Каждую из этих формул следует мысленно произносить очень медленно, монотонно, по несколько раз, сопровождая такими же неторопливыми образцами, порождающими наступление сна.

Метод медитативной релаксации

1. Выберите удобное, спокойное место.
 2. Примите удобную позу, способствующую мышечному расслаблению.
 3. Закройте глаза.
 4. Максимально расслабьте мышцы, начиная от ног до лица. Сохраняйте их расслабленными.
 5. Дышите через нос. Контролируйте дыхание. При вдохе повторяйте про себя: «Раз», – например: «Вдох выдох раз»...
 6. Продолжайте процедуру в течение 10-15 минут.
- После окончания упражнения сидите спокойно в течение нескольких минут сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Не вставайте несколько минут.
7. Не беспокойтесь о действии процедуры, т.е. о том, достигнуто ли глубокое расслабление. Когда приходят беспокоящие мысли, постарайтесь проигнорировать их, повторите про себя: «Вдох, выдох». В процессе практики со временем это удастся с небольшим усилием.
- Практикуйте такие упражнения 1-2 раза в день.

Метод прогрессивной мышечной релаксации

При этом методе человек целенаправленно начинает расслаблять отдельные части тела, а затем, после усвоения, переходит к расслаблению всех мышц тела.

Процесс расслабления подразделяется на фразы:

1. Попытка расслабиться.
2. Расслабление и наблюдение за ним.
3. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.
4. «Переживание» расслабления.

Расслабление происходит поэтапно:

- 1 й этап – расслабление мышц рук;
- 2 й этап – расслабление мышц ног;
- 3 й этап – работа над дыханием;
- 4 й этап – расслабление мышц лба;
- 5 й этап – расслабление мышц глаз;
- 6 й этап – расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Приводим краткое описание прогрессивной мышечной релаксации.

Релаксация мышц рук (4 5 мин)

- Устройтесь поудобнее (сидя или лежа).
- Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья – разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните ощущения.
- Еще раз сожмите кулак, сильнее – держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь более глубокого расслабления. Сравните ощущения.
- Повторите все левой рукой, в то время как все тело расслаблено.
- Сожмите пальцы обеих рук в кулак, сжимайте оба кулака сильнее и сильнее. – Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.
- Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ощущения. Продолжите расслабление.
- Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.
- Напрягайте бицепс сильнее и сильнее, контролируйте напряжение бицепса.
- Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса.
- Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения.
- Расслабьтесь... еще... еще. Сравните ощущения. Постоянно сосредоточивайте внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.
- Повторите то же самое левой рукой.
- Повторите то же самое одновременно двумя руками.
- Варьируйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ощущения.
- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса.
- Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.
- Повторите еще раз. Еще раз сравните ощущения.
- Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.
- Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.
- Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. – Руки расслаблены и тяжелые... расслаблены и тяжелые. Релаксация мышц лица.
- Наморщите лоб, поднимите брови.
- Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

- Сдвиньте брови и отметьте напряжение.
 - Расслабьте и разгладьте брови.
 - Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение и расслабьтесь, не открывая глаз.
 - Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.
 - Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.
 - Расслабьте, чуть чуть приоткройте рот.
 - Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощущайте напряжение языка... и расслабьтесь, опустив язык.
 - Округлите губы, как будто Вы хотите произнести букву «О», расслабьтесь.
 - Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.
- Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабление все глубже и глубже. Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

Релаксация мышц шеи и спины (4–5 минут)

- Сконцентрируйте свое внимание на мышцах шеи.
- Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.
 - Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение.
 - Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение.
 - Верните голову в исходное положение.
 - Расслабьтесь. Сравните ощущения.
 - Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи.
 - Верните голову в исходное положение.
 - Расслабьтесь. Почувствуйте тепло и расслабление. Глубже... глубже.
 - Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой.
 - Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.
 - Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.
 - Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление: оно разливается по всей спине.
 - Спина тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло.

Релаксация нижней части тела (4–5 минут)

- Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.
- Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре.
- Расслабьтесь... и отметьте разницу в ощущениях.
- Еще раз напрягите ягодицы и бедра.
- Сохраняйте их в напряженном состоянии.
- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки на себя, ощутите напряжение икроножных мышц.
- Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.
- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела.
- Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелые.
- Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам.
- Ноги тяжелые и теплые.

Предложенные приемы мышечной релаксации можно проделать без длительной тренировки, эффект их неоспорим. Овладев этими приемами, вы сможете в кратчайший срок

восстановить нервно психическое равновесие и почувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Освоив приемы релаксации надо приступить к овладению производным от нее приемам концентрации, мысленной визуализации и медитации.

Овладение приемами психорегуляции требует развития и тренировки многих важнейших психических качеств: внимания, памяти, воображения, фантазии и др. В связи с этим параллельно с обучением психорегуляции следует уделять внимание тренировке указанных качеств.

Упражнения на концентрацию

Любая методика психофизического тренинга невозможна без навыков концентрации внимания, умения собрать в единый «фокус» не только внимание, но и все свои мысли. При рассеянном внимании трудно сформулировать необходимую задачу, создать нужное настроение, правильно выполнить задуманное действие.

Навыки концентрации способствуют формированию: интенсивного внимания, когда человек может долго и интенсивно сосредоточиваться на нужном предмете, ситуации; селективного (избирательного) внимания, когда человек может удерживать внимание, не отвлекаясь на что то менее существенное, или точно фиксировать один или несколько объектов внимания.

Важно не только уметь сосредоточить или избирательно направить свое внимание, но и правильно определить объект сосредоточения.

Так, например, сосредоточение внимания на элементах усвоенных и отработанных навыков, препятствует успешному выполнению движения. Классический пример: многоножка разучилась ходить, когда решила узнать, с какой ноги она начинает идти. В то же самое время концентрация внимания на плохо отработанных моментах движения или на разучиваемых движениях просто необходима. Возникает вопрос, почему в одном случае фокусирование внимания является негативным фактором, а в другом – наоборот необходимым условием деятельности.

Сосредоточение внимания на компонентах движения замедляет последовательность, непрерывность, целостность действия, нарушает координацию. Так, например, если пианист или машинистка попытаются фокусировать внимание на работе своих пальцев, непрерывность выполнения действия будет нарушена и они не смогут выполнить работу эффективно. Сознательное же внимание к последовательности действий на определенном этапе деятельности приводит к постепенному развитию автоматизма в выполнении, без чего психофизический тренинг немыслим. Надо научиться выполнять действие так, что оно уже не потребует специального сосредоточения внимания на нем, а освобожденное внимание можно направить не на процессы, а на содержание деятельности.

Успешно справиться с этой проблемой помогает освобождение от напряжения как физического, так и психического. Для того, чтобы стала возможна концентрация внимания, необходимо научиться расслабляться, освобождаться от всех несущественных деталей. В тот момент, когда вы ощущаете напряжение, ваше внимание сконцентрировано на внешних факторах. Если вы освободитесь от напряжения и сумеете заблокировать поступление любой информации, кроме той, которая важна для выполнения задачи, и позволите событиям развиваться как бы самим по себе, все у вас будет получаться.

Как считают известные спортивные психологи Д. Харрис и Б. Харрис, секрет искусства концентрации заключается в умении следовать принципу «пусть все произойдет само собой». Они рекомендуют начать с пассивного наблюдения за сменой мыслей без какого то сознательного усилия. Пусть мысли приходят и уходят, пробуйте расширять и сужать их диапазон. Хорошо попробовать проследить, как одна мысль переходит в другую без какого либо сознательного направления, попытаться понять свои ощущения при фокусировании

внимания на разных мыслях. Рекомендуется также отмечать различные физические ощущения при сосредоточении внимания на себе. При этом не следует заикливаться на концентрации и пытаться сделать то, к чему нетренированная психика пока еще не готова. Не стоит беспокоиться о том, что мысли будут блуждать, поскольку так всегда бывает в начале. После нарушения концентрации надо вновь попытаться сфокусировать внимание без усилий. Чем больше вы будете этим заниматься, тем легче вам будет удерживать внимание, тем меньше будет нарушаться концентрация.

Очень хорошим упражнением является фокусировка внимания на дыхании. Концентрации внимания способствует счет: на счет «один» – вдох, на «два» – выдох. При этом дыхание должно быть расслабленным, не следует делать каких-либо усилий или произвольно менять ритм дыхания. Постепенно в процессе практики период концентрации внимания будет увеличиваться и посторонние мысли будут появляться все реже.

Индийская Раджа йога, или психическая йога, по существу, и есть наука о концентрации. Ее приверженцы утверждают, что при помощи последовательного ряда упражнений можно улучшить способность к концентрации, повысить эффективность умственных процессов и развить фотографическую память.

Специальные упражнения на концентрацию по системе Раджа йоги требуют использования геометрических фигур, которые можно сделать из бумаги. В восточных странах эти геометрические фигуры известны под названием «янтры».

Поместите янтру, которая состоит из гладкой черной поверхности, размером приблизительно 12х12 см с белым квадратом 2х2 см, прикрепленным точно к центру, на белую стену. Сядьте приблизительно на расстоянии метра от нее и расслабьтесь. На несколько минут закройте глаза и представьте черную бархатистую поверхность. Если возникнут другие образы, дайте им возможность уйти и возвратитесь к созерцанию гладкого черного фона.

Как только вам удастся представить черный фон и созерцать его без всякого усилия, откройте глаза и пассивно смотрите на белый квадрат на черном фоне. Продолжайте смотреть на него без усилий, пока не увидите цветную кромку, возникающую вокруг белого квадрата. После этого осторожно отведите взгляд в сторону, переместив его на белую стену. Тогда перед вашими глазами может появиться негатив – черный квадрат на белом фоне. Продолжайте удерживать этот образ как можно дольше. Когда он начнет тускнеть, старайтесь представить, что он все еще здесь. Вновь повторите это упражнение и продолжайте заниматься таким образом по два раза в день в течение недели. Можно сделать и другую янтру, поместив яркий желтый круг диаметром приблизительно 10 см в центр белого квадрата. Прикрепите это все к стене на уровне глаз и расслабьтесь. Закройте глаза и представьте бархатистый черный фон. Осторожно откройте глаза и без усилий сфокусируйте взгляд на желтом круге. Теперь представьте себе, что это круг света, который все время приближается к вам, пока полностью не заполнит черный фон. Теперь отдалите его от себя, пока он не превратится в точку, затем представьте только черный фон. Делайте это упражнение несколько раз в день до тех пор, пока не сможете выполнять его в воображении без помощи янтры. Затем попрактикуйтесь в смене цветов круга, а также в смене характера движения круга, заставьте его мысленно вращаться, менять цвета с каждым поворотом. Умение мысленно менять размер, цвет и характер движения янтры является основой при обучении навыку концентрации.

Овладев основами, можно двигаться дальше, к тренировке, которая расширит навыки концентрации и поможет установить более тесные связи между физическим состоянием организма и психикой.

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза и представьте черный бархатистый экран, удерживайте его перед вашим мысленным взором в течение нескольких минут. Теперь мысленно сосредоточьтесь на апельсине. Ощутите его. Представьте себе, как вы берете его в руки, воспринимаете его цвет, нюхаете, чистите и едите (если вы любите

апельсины). Обратите внимание на то, как ваше воображение влияет на ваши физические реакции. Ощущаете ли вы маслянистый сок от его кожуры на руках, стали ли ваши руки при этом липкими от сока? Можете ли вы ощутить запах апельсина? Начинает ли у вас выделяться слюна при одной мысли об апельсине?

Воздействие концентрации на мышечные реакции – еще одно упражнение на концентрацию. К нитке привяжите кольцо, ключ или любой другой предмет небольшого веса. Локоть поставьте на опору, большим и указательными пальцами держите конец нитки, при этом кисть и предплечье должны составлять угол приблизительно 45° по отношению к поверхности опоры. Теперь расслабьтесь, займите удобное положение и сосредоточьте внимание на грузе, прикрепленном к концу нитки. Мысленно сконцентрируйтесь на вращении этого предмета по часовой стрелке. Через некоторое время вы заметите, что груз начал двигаться без каких либо заметных внешних усилий, прилагаемых со стороны кисти руки или предплечья. Это упражнение наглядно показывает, как можно «думать мышцами». Кстати, думать совершенно без участия мышц невозможно.

Концентрация на дыхании

1. Сядьте в удобную позу (спина прямая) и расслабьтесь.
 - Дыхание свободное, легкое, естественное.
 - Обратите внимание на грудь и живот.
 - Дышите ли вы в основном грудью или животом?
 - Постарайтесь чередовать дыхание грудью и животом.
 - Сконцентрируйте ваше внимание на движении груди и живота.
 2. Дышите легко и свободно носом.
 - Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух заполняет вашу грудь.
 - Задержите дыхание.
 - Выдыхайте медленно и почувствуйте, как весь воздух уходит из ваших легких. При выдохе считайте «раз». – Вдохните еще раз глубоко. Выдохните со счетом «два». – И так далее до «10».
 - Теперь повторите то же самое от «1 до 10».
 3. По мере овладения предыдущими приемами можно переходить к следующим «игровым приемам» концентрации:
 - Представьте светящийся шарик.
 - «Поместите» его в вашем животе.
 - Постарайтесь «мысленным взором» проконтролировать его перемещение следующим образом:
 - По мере вдоха он опускается вниз. По мере выдоха он поднимается вверх и занимает исходную позицию.
 - Чем глубже дыхание, тем больше амплитуда движения «шарика» и наоборот.
 - Чем чаще вы дышите, тем быстрее движется «шарик», и наоборот.
 - Изменяйте глубину дыхания и частоту дыхания, не теряя из виду перемещение созданного в воображении светящегося шарика.
 4. Путем концентрации на различных вещах или механизмах жизнедеятельности вашего организма можно достичь таких эффектов, как изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня дыхания и кровотока, температуры тела, уровня напряжения мышц и т.д.
- В данном упражнении на концентрацию попытайтесь сфокусировать внимание на мышцах рук:
- Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Еще глубже...

– По мере расслабления, представьте себе ваши руки и повторите про себя: «Я спокоен, мое тело расслаблено... Мои руки тяжелые и теплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... Мои руки теплые и тяжелые...». Продолжайте представлять себе ваши руки и повторяйте предложенные формулы минуту две.

После окончания занятий откройте глаза. Несколько раз напрягите и расслабьте руки и почувствуйте, как они, затем шея, грудь, живот наполняются энергией и появляется ощущение легкости.

5. Выберите какойнибудь маленький предмет в поле зрения, сконцентрируйте на нем свое внимание. Это не означает детальное изучение его составляющих частей или отыскание какихнибудь знакомых признаков, а просто наблюдение со стороны как таковое, безо всяких мысленных заключений. Затем постарайтесь как бы выключить при этом все ваши мысли и телесные ощущения. Отвлечшись от всего прочего, сосредоточьте все внимание и мысли на этом предмете. Постепенно восприятие этого предмета полностью заполнит ваше сознание. По окончании процедуры закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите эти упражнения несколько раз в день.

Мысленная визуализация и медитация

Улучшить способность вызывать у себя желаемые мысленные образы поможет вам метод психической тренировки по следующей схеме:

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10 15 мин. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Все тело расслаблено. Расслабляйтесь 2 3 мин.

2. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем.

3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте круг как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. Повторите эту процедуру, сменив 4 5 цветов.

5. Теперь круг пусть исчезнет. Расслабьтесь и проследите за спонтанными образами, которые могут возникнуть.

6. Вообразите на белом экране чашку (или любой простой предмет), рассмотрите его с разных сторон, наполните его цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).

7. Теперь этот образ исчезнет. Повторите всю процедуру с другим предметом (выберите какойнибудь предмет, связанный с вашей работой).

8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании.

9. Выберите несколько сцен из вашей жизни.

10. Расслабьтесь и наблюдайте за ними.

11. Представьте себе лица своих родных, друзей, коллег по работе и самого себя.

12. Закончите занятия тремя глубокими вдохами, медленно откройте глаза.

Программу последовательности приемов можно записать на кассету.

Многие приемы концентрации основываются на так называемой ментальной (мысленной) тренировке, в которой используются механизмы воображения. Для этого используют ряд специальных («вводных») упражнений.

Упражнение 1. Релаксация и контроль над воображением:

- успокойтесь и расслабьтесь, сконцентрируйте внимание на дыхании;
- обратите внимание на ваши физические реакции и ощущения во время вдоха, выдоха, появление ощущения тяжести, тепла и нарастание релаксации с каждым вдохом и выдохом;
- отмечайте все мысли, которые вам приходят в голову, и попытайтесь дать им возможность уйти, не сосредоточиваясь на них, возобновите концентрацию внимания на дыхании;

– представьте себе, что вы находитесь в наиболее приятном для вас месте. Это может оказаться пляж, горы, озеро или же какое то другое место, в котором вы любите уединяться для того, чтобы побыть в комфорте и покое.

Упражнение 2. Представление тактильных и вкусовых ощущений, запаха:

- мысленно представьте себе, что вы берете лимон, ощутите фактуру его кожуры, ее маслянистую поверхность;
- понюхайте лимон, покатайте его по столу, откусите кусочек и ощутите его вкус;
- отметьте все способы, посредством которых вы можете создать образ лимона в вашем воображении.

Упражнение 3. Вычленение деталей:

- мысленно перенеситесь в ваше любимое место;
- изучите каждую деталь, которую вы можете себе представить: мебель, цвет, фактуру, положение, освещение и тени, окна и двери.

Упражнение 4. Ощущение движений:

- выберите элемент двигательной деятельности (бег, прыжки на месте, метание и т.д.);
- представьте и почувствуйте, что вы выполняете данное движение лучше, чем обычно, с ощущением «мышечной радости»;
- повторите мысленно упражнение снова и снова, каждый раз выполняя его так же хорошо или даже лучше;
- если возможно, после такой мысленной репетиции выполните упражнение в реальности; если у вас еще будут затруднения, возобновите мысленную репетицию. Ваши успехи будут значительнее и наступят быстрее, если будете сочетать двигательную и ментальную тренировки. Своего рода «перевод сознания в мышцы» лежит в основе другого метода, заимствованного из восточных учений, – медитации. В ней используются бессмысленные сочетания звуков, слов, нейтральных предметов – мантры. Цель мантры – создать фокус для внимания. Так занимающийся осуществляет пассивную фокусировку внимания.

Во время произнесения мантры человек обычно сидит в удобной позе с закрытыми глазами. Необходимо помнить, что сознание нельзя принуждать сосредоточиваться на мантре. Ее нужно как бы ощутить, дать ей поглотить себя. Когда внимание полностью сконцентрировано на мантре, многие сигналы, идущие от мозга к мышцам и внутренним органам, исчезают. В результате соматические сигналы становятся более спокойными.

Практика медитации – прекрасный способ повышения уровня концентрации. Медитация учит погружаться в само действие так, что человеку не нужно концентрироваться на том, что он делает, это происходит автоматически.

Основные принципы разных восточных школ медитации сводятся к следующему:

Во первых, нужно выбрать спокойное место, в котором внешние раздражители сведены до минимума. Температура воздуха должна создавать ощущение комфорта.

Во вторых, следует иметь что то, на чем можно сконцентрировать внимание в период релаксации. В качестве мантры можно использовать любое нейтральное слово, например «один». Если человек отвлекается, нужно возвращаться к этому слову и продолжать повторять его, пока возникшие ассоциации не исчерпают себя, затем спокойно возвратиться к выбранному объекту фиксации внимания.

Третьим, наиболее важным принципом является пассивность отношения. Необходимо научиться принципу: «Пусть это произойдет само собой», – то есть позволять мыслям пассивно приходить и уходить, не делая при этом активных попыток для их устранения. Нужно уметь пассивно возвращаться к объекту внимания.

Следует подчеркнуть, что тренировать сосредоточенное внимание нужно не напрягаясь. Так, если мысленно произносится формула «мое лицо расслабляется...», то в этот момент ничего, кроме образа собственного лица, не должно находиться в фокусе спокойного, сосредоточенного внимания занимающегося. На первых этапах внимание нередко ускользает от того образа, на котором оно должно сосредоточиваться. К этому следует относиться спокойно, как к временной трудности, и, не раздражаясь, сфокусировать напряженное внимание в нужном направлении.

Особое место в обучении занимают упражнения, позволяющие мысленно имитировать активные мышечные движения – так называемые идеомоторные акты. Представьте, что вы держите в правой руке теннисный мяч. А теперь с максимальной возможностью постарайтесь представить себе «образ» этого мяча: его величину, форму, вес, степень упругости и даже шероховатость поверхности. Затем начните мысленно сжимать и разжимать мяч пальцами, но тщательно следите за тем, чтобы это движение оставалось мысленным – чтобы пальцы не двигались. Старательно переживайте воображаемое движение как действительное. Только не забывайте при этом дышать спокойно, ритмично и достаточно глубоко, потому что идеомоторный акт хоть и является движением мысленным, но утомляет и будоражит почти так же, как движение реальное.

Подобных упражнений может быть множество, и задача рукопашника и его наставника – выбрать нужные в данной конкретной ситуации. Впрочем, в этих упражнениях тренируется не только внимание, но и представление, а также воображение.

Сила воображения помогает человеку внутренне преобразиться, освободиться от многих условностей и обрести новое «я». Однако воображение будет действенным лишь в том случае, если оно не только становится ярким, но и сопровождается глубокими переживаниями и чувствами. Иными словами, чтобы управлять психическими состояниями, нужно не только отчетливо представить себе некий образ, но и глубоко пережить его, прочувствовать. Для этого нужно чаще воображать различные картины и ситуации, стараясь вжиться в них, испытав при этом соответствующие чувства и эмоции. При этом желательно представлять пространство, цвет, звуки, запахи, то есть использовать все органы чувств, что сделает воображаемый образ ярче, а значит, и действеннее.

Вот одно из упражнений, с помощью которого можно создать настроение радостного ожидания и нетерпения. В состоянии релаксации мысленно повторяйте слова: «оранжевый – оранжевый апельсин», не вдумываясь в их содержание, но старательно имитируя речь как действие, как бы ощущая эти слова произносимыми. Представление апельсина возникает само собой. Фиксируйте ваше внимание на его цвете. Вообразите себя в маленькой комнатке (на даче, в номере гостиницы или пансионата) в первый день отпуска в излюбленном месте. Единственное окно занавешено оранжевой шторой, утреннее солнце пробивается сквозь нее в комнату. Вспомните запах апельсина, напоминающий свежесть раннего летнего утра за городом. И вот уже у вас возникло настроение радостного нетерпения, вам хочется как можно скорее вырваться к знакомым и любимым местам. Особенно полезно тренировать психические качества у рукопашников, а также использовать отдельные приемы психорегуляции непосредственно в тренировочном процессе. Это способствует снижению монотонности тренировки, повышает эмоциональность занятий, их эффективность. Одновременно развиваются и совершенствуются навыки психической саморегуляции. Рукопашникам приходится много бегать, особенно на общеподготовительном этапе. Учитывая монотонность бега, многие рукопашники его не любят и применяют только как необходимость. С помощью психорегуляции бег можно сделать интересным, полезным и даже увлекательным занятием. Покажем, как это можно сделать.

Во время бега старайтесь сосредоточиваться на предметах и явлениях, входящих в один из известных вам кругов внимания. Желательно не только увидеть предмет, но и насладиться его цветом и формой, ощутить приятную свежесть ветерка, упругость, силу мышц, легкость тела...

Чем больше сосредоточиться, тем будет интереснее, и вы вскоре совсем (или частично) забудете о беге. Он станет автоматическим, а значит, более экономным и рациональным. Вы будете тратить гораздо меньше усилий и сможете увеличить продолжительность бега.

Умение концентрировать внимание на бегу является основой психической саморегуляции и тайной бега, дарящего радость и наслаждение. Видимо, не зря тибетские йоги скороходы уделяют колоссальное внимание различным методам сосредоточения, что позволяет им, не замечая времени и пространства, проходить – пробегать десятки и даже сотни километров.

Упражнения в концентрации внимания на бегу лучше начинать со сосредоточения на малом круге, т. е. на собственных ощущениях и переживаниях. Попробуйте сначала ощутить наиболее чувствительные части тела (например, пальцы рук) или части лица (нос, губы, лоб, уши). Для этого надо сосредоточивать внимание попеременно, скажем, на каждом пальце, стараясь мысленно увидеть и ощутить его. Если ощущения пальца не возникает, нужно слепо пошевелить им. Затем переведите внимание на следующий палец и так далее.

После этого переходите к ощущению пальцев ног. Это лучше делать в момент отталкивания, стараясь почувствовать их в работе. Обычно слабее других ощущаются 3 й и 4 й пальцы, поэтому следует подольше сосредоточивать внимание именно на них. Переводя внимание с пальца на палец, вы незаметно для себя преодолеваете метров 400 500. При этом не забывайте давать себе самоприказы: например, сосредоточиться на 1 м пальце левой ноги, почувствовать его работу и т. п.

Нельзя долго акцентировать внимание на каком то одном объекте, лучше переключать его с одного круга на другой; из малого переходите на большой или наоборот. Не забывайте во время упражнений о самоприказах и самовнушениях, направленных на формирование положительных эмоций. Так, любуясь природой, скажите себе:

«Какие замечательные краски на небе! Какая красивая и необычная форма у облака! Как приятно освежает встречный ветерок! Красота то какая вокруг! Бежится легко и приятно!» и т. п. Не забывайте и про свой организм, внушая себе, что сердце бьется ровно, ритмично, наполненно, с каждым днем оно становится сильнее и тренированнее; дышится легко и приятно; все органы и системы работают четко и слаженно; организм очищается и заряжается здоровьем и энергией. Понятно, что подобные самовнушения уместны во время бега, применяемого для разгрузки, восстановления, а также при длительном беге в равномерном темпе.

Увеличивая скорость бега, нужно изменять и психическое состояние, используя словесные формулы и образы, направленные на мобилизацию сил и возможностей. Старайтесь как бы играть скоростью и состоянием.

Полезны также упражнения в напряжении и расслаблении мышц, а также в дозировании мышечных усилий. Давно известно, что умение расслаблять мышцы – признак высокого мастерства, которым не так то просто овладеть. Чтобы бег стал более экономичным, надо научиться максимально расслаблять все мышцы, не задействованные в движении, и по возможности снижать напряжение работающих мышц. Для этого во время бега впольсилы напрягите, например, левую руку, сжав кисть, подержите ее в течение 10 20 секунд в таком состоянии, а затем по команде «Расслабиться!» быстро сбросьте напряжение и ощутите растекающуюся волну расслабления. Можно усилить расслабление с помощью аутогенной или психомышечной тренировки – таким образом можно тренировать различные группы мышц.

Для того чтобы войти в особые психические состояния (азарта, воодушевления, приятного волнения и т. п.), полезны уже описанные упражнения с воспроизведением определенных звуков. Напомним, что их желательно выполнять в процессе настройки, а в данном случае – на бегу. Хорошо сопровождать упражнения представлением или воображением, а также самовнушением вызываемого состояния.

Например, слегка напрягите мышцы плечевого пояса и, ощутив их силу и упругость, скажите себе следующее:

«Тело становится легким, сильным, упругим!.. Я взлетаю и лечу над землей!..». И вообразите себя летящим, стараясь почувствовать это состояние и задержать его на некоторое время.

Точно так же при выполнении упражнения с воспроизведением звука «о» и взмахом руками вверх нужно представить себе какую то яркую ситуацию. Например: вы первым вбегаете на многолюдный, шумно приветствующий вас стадион (восклицания, аплодисменты, цветы, звуки рожков и трещоток и даже красочный фейерверк) и некоторое время бежите в состоянии радости и ликования, щедро раздавая улыбки, воздушные поцелуи и другие знаки благодарности.

Естественно, такое состояние долго удерживать трудно, да это и не нужно. Достаточно уже того, что, пробежав 100 200 метров в этом состоянии, вы почувствовали себя как бы в другом измерении, полностью забыв о беге, переживая прекрасные мгновения.

Некоторые более спокойные состояния можно и нужно удерживать гораздо дольше. Улыбнитесь, сделайте так, чтобы улыбка была естественной, чтобы вы как будто излучали ее. Представьте и почувствуйте радостное настроение, которое было в какой то приятный момент, и ситуацию, в которой это происходило. Дарите свою добрую улыбку окружающим! Будет еще лучше, если вы станете напевать про себя какую нибудь веселую мелодию. И вот вы вновь забыли о беге, а на душе легко и радостно!..

Кстати, пытайтесь чаще «музичировать» на бегу: напевайте любимые песни и мелодии, старайтесь подбирать их в соответствии с ритмом бега, и вы почувствуете, что становитесь хозяином своего настроения.

Быстро стряхнуть усталость, почувствовать себя бодрым и свежим помогает представление о погружении в холодную или даже ледяную воду. Сначала нужно «войти» в нее по щиколотки, затем по колени, по пояс и, наконец, «нырнуть». При этом надо прочувствовать ощущение холода и покалывания в соответствующих частях тела, а также представлять бегущие по коже «мурашки». Действительное появление «гусиной кожи» будет свидетельствовать о хорошем освоении данного упражнения.

Таким образом, бег не только становится интересным и эмоциональным, но и позволяет развивать и совершенствовать важнейшие навыки психорегуляции, необходимые для совершенствования профессионального мастерства рукопашников.

Известно, какое большое значение в рукопашном бою имеют специализированные восприятия (чувство дистанции, удара, противника и др.), однако специальных приемов их развития и совершенствования почти нет. Указанные восприятия развиваются в большинстве случаев сами собой при совершенствовании техники и тактики боя. А ведь их развитие может быть более целенаправленным, а значит, и более эффективным.

Для формирования чувства противника можно использовать специальные упражнения. Чтобы понять противника и предвосхитить его замыслы, нужно уметь наблюдать за ним. Для этого рекомендуем следующее упражнение. Два рукопашника имитируют поединок друг с другом, не вступая в контакт. По команде инструктора «Стоп!», рукопашники замирают, стремясь как можно точнее зафиксировать позу, выражение лица, настрой на определенное движение или действие. В течение нескольких секунд они изучают друг друга, после чего каждый дает аргументированный ответ на вопросы: что собирается сделать или сделал противник? Что он чувствует? Затем участники раскрывают свои действительные замыслы и чувства.

Можно усложнить это упражнение, давая задание одному из партнеров имитировать бой с определенным тактическим замыслом, а другому – разгадать его. По команде «Стоп!», поединок останавливается, и рукопашники обмениваются впечатлениями, какое задание было дано партнеру и какое противодействие было выбрано.

Нужно стремиться развивать у рукопашников искусство перевоплощения, воспитывать в них своеобразных актеров, насыщать тренировочный процесс фантазией и эмоциями, создавать атмосферу творчества и раскованности.

Следует постоянно напоминать рукопашникам, что в имитационных упражнениях и во время работы на снарядах нужно представлять конкретного противника и его манеру боя. Необходимо учить рукопашников мысленно отрабатывать отдельные эпизоды поединка или даже весь бой. Нужно чаще давать задания на имитацию манеры боя или отдельных приемов противника.

Эффективность психорегуляции в конечном итоге будет зависеть от того, в какой степени рукопашники овладели навыками психической саморегуляции.

Обучать рукопашников этим навыкам целесообразно по определенной системе, условно названной психодидактикой. Под ней понимается использование различных средств и методов психорегуляции, направленных на последовательное (поэтапное) совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции, вплоть до выработки самоприказов.

На первом этапе предусматривается использование различных средств гетерорегуляции (т. е. регуляции извне с помощью тренера, психолога или других лиц, а также каких либо средств воздействия, например аппаратурных) с целью создания у рукопашника представлений о том, чего он должен затем достигнуть самостоятельно. Например, рукопашнику объясняются ощущения расслабления, тепла и тяжести. Затем психолог или тренер внушает ему эти состояния, а он старается их прочувствовать. Известно, что гетерорегуляция на первых порах дает значительно больший эффект, чем саморегуляция.

На этом этапе весьма желательно применение различных аппаратурных или подсобных средств воздействия, особенно когда рукопашнику не удастся сформировать нужное ощущение. Так, при плохом ощущении тепла в руках или ногах можно направить на эти участки тела свет от специальных, рефлекторов или опустить конечности в теплую воду и проводить при этом внушение тепла. Чтобы облегчить вхождение в состояние релаксации, целесообразно пользоваться аппаратами «Лэнар» и «Пэлана».

Рукопашник на данном этапе обучения скорее пассивен: все ощущения ему внушают, а он обязан лишь фиксировать их в памяти. Так, обучая рукопашников навыкам формирования ОБС, сначала проводят с ними сеансы гетеродействия (гипносуггестии), в которых с помощью формул, составленных самими рукопашниками, психолог внушает им ОБС по частям или полностью. Отзывы рукопашников свидетельствуют о том, что при таких сеансах ОБС воспроизводится легче и ярче, чем при самовнушении.

На втором этапе рукопашники уже сами должны учиться формировать эти состояния. Данный этап можно подразделить на два подэтапа. На первом подэтапе продолжается освоение навыка саморегуляции, но еще используются различные средства, которые могут помочь лучше сформировать нужное состояние. На втором подэтапе вспомогательные средства не применяются. Здесь уже важно определить, что называется, «ключ к себе». Под этим подразумевается конк

ретный прием или средство самовоздействия, с помощью которых можно добиться необходимой степени расслабления или, наоборот, мобилизации.

Например, один рукопашник лучше чувствует тепло в мышцах, когда представляет, как мышца заполняется теплой кровью, а другой – когда «видит» себя в теплой ванне или под горячим душем. Поэтому первый чувствует соответствующие ему формулы, а второй – совсем другие образы и слова. Точно так же для одного рукопашника будет более эффективным яркое, образное представление нужного ощущения, а для другого – многократное словесное «изображение» его.

На третьем этапе система саморегуляции отрабатывается до автоматизма. При этом роль активного, сознательного процесса уменьшается. Человек может даже полностью не осознавать какое либо вновь появляющееся ощущение, но оно уже способно включать

комплекс полезных защитных психофизиологических механизмов. Например, при получении травмы, связанной с сильной болью, у рукопашника срабатывает реакция самоанестезии, и он как бы не замечает боль. Или, чтобы мгновенно расслабиться и восстановиться в процессе схватки, рукопашник использует любую паузу, во время которой с помощью самоприказа «Расслабиться!» быстро входит в состояние релаксации.

Третий этап психодидактики весьма сложен.

При обучении рукопашников психической саморегуляции должен соблюдаться принцип направленности средств и методов психорегуляции на решение задач тренировочной и профессиональной деятельности.

Биоэнергетические основы психической саморегуляции биологическое поле

В настоящее время понятие биополя можно считать достаточно устоявшимся, хотя представления о его природе и структуре продолжают уточняться и обсуждаться.

Биополе – это специфическое физическое поле, существующее вокруг живых организмов. Биополевая оболочка состоит из трех взаимосвязанных оболочек.

Первая, самая важная, – отражает уровень духовности человека. Она наиболее устойчива и окрашена в тона от золотистого до голубого.

Вторая оболочка наиболее динамична: она отражает наше эмоциональное состояние.

Третья – органично связана с биофизическими процессами организма.

Аура – это элементы биополя, наблюдаемые при определенных условиях в виде светящихся лучей или оболочек вокруг тела человека, имеющих определенную цветовую окраску в зависимости от физического и психического его состояния.

Свечение или ореол вокруг человеческого тела, растений, животных и минералов можно наблюдать после специальной тренировки и в особых условиях освещения: в мягком рассеянном свете на фоне черного экрана без бликов.

Это явление свечения несет важную информацию о состоянии человеческого организма и специфике его взаимоотношений с окружающей средой.

В частности, на основе зрительных и тактильных ощущений (с помощью пальцев рук, например) многие «операторы» уверенно определяют форму, структуру и размеры внешней энергетической оболочки человека.

Реальность существования биополя подтверждается как рядом физических экспериментов, так и субъективными ощущениями экспериментаторов. «...Сила этих ощущений, – считает Ю. Б. Кобзарев, – зависит от состояния организма, она может существенно меняться под влиянием внешних воздействий или даже в результате волевого усилия...».

Биополе формируется семью известными сегодня энергетическими центрами, имеющими свое функциональное предназначение, совокупностью каналов (меридианов), связывающих энергетические центры с отдельными системами человеческого организма, и множеством биологически активных точек, расположенных на поверхности тела и участвующих в энергетическом обмене организма со средой.

Внешне энергетическая оболочка человека имеет яйцеобразную форму, заключающую тело от головы до копчика и в меньшей степени охватывающую конечности.

Цветовой состав ауры определяется рядом обстоятельств. На нем отражаются колебания физического состояния человека, его духовно нравственные качества, а также психические установки, которые захватывают в данный момент его внутреннюю сущность. Окраску ауры меняют осознанные и неосознанные мысли, причем одна мимолетная мысль в состоянии изменить цвет всей ауры. Аура может быть окрашена в желтый, красный, синий, фиолетовый и другие цвета, а также способна приобретать радужную расцветку. Считается, что радужная аура лучше выполняет защитные функции. Она, способна отражать отрицательные излучения или же ассимилировать их.

Вместе с тем любая одноцветная аура заключает в себе три составные части, соответствующие трем главным планам живого: телесному, эмоциональному, ментальному.

Чистота цвета ауры может нарушаться вследствие болезни, душевных потрясений, проявлений собственных физических или моральных недостатков или же следов посторонних воздействий (намеренный или же безотчетный мысленный удар по ауре со стороны другого человека, влияние других аур и т. п.). Очень сильно уродует состояние ауры переживание страха. Нормальные вибрации при этом нарушаются, аура начинает беспорядочно колебаться, сворачиваясь в бесформенные комки, повисает клочьями, приобретая жалкий, отталкивающий вид. Одна такая аура отрицательно воздействует на близрасположенные ауры, поэтому один человек, испытывающий страх, обессиливает всех присутствующих. Внушение мужества всегда малодейственно, так как оно – результат собственного личностного развития.

Среди множества оттенков ауры признаками «продвинутой» личности являются изумрудно зеленый цвет, свидетельствующий о выдающейся способности к синтезу, и рубиново красный, указывающий на наличие индивидуальных предпосылок к совершению подвига. Вообще, росту энергетического напряжения при активном боевом возбуждении соответствуют переходы цвета ауры от серебристого через цвет червонного золота доинтенсивного рубинового. Впрочем, последний оттенок встречается редко, так как не каждому сердцу посильна большая внутренняя работа. У особо духовно развитых людей на ауральном поле над головой видна своеобразная световая диадема («кристалл духовности»), а сама аура – это кольцо вокруг головы.

Заградительная сеть ауры состоит из всплесков тончайших энергий и имеет вид огненных искр, образующих своеобразный энергетический слой по периферии ауры.

В формировании энергетической сети принимают участие все энергетические центры организма, устойчивость этого защитного образования зависит от прочности психических установок, силы воли личности, последовательности и конструктивности ее мышления. Люди, живущие низшими энергетическими центрами, а также одержимые, как правило, не имеют этой естественной защитной оболочки.

«Качество» взгляда человека существенно воздействует на состояние ауры присутствующих. «Безумный» взгляд или дурные мысленные предпосылки обезображивают ауру, истончают ее, что делает человека беспомощным, уязвимым, слабым, малоактивным. И наоборот, высокодуховные личности оказывают положительный, оздоровительный эффект. Здоровая, развитая аура легко смягчает все посторонние энергетические давления. Более того, бумерангом возвращает намеренный удар тому, кто его нанес.

Укрепляется аура исключительно личными духовно нравственными усилиями, напряжением собственных внутренних сил, и любая помощь со стороны бывает неэффективной. Собственный же порыв духа, да и просто восторженная, самоотверженная мысль, в значительной степени улучшает энергетический статус ауры и ее защитные свойства.

Таким образом:

- структура биополя всех здоровых людей одинакова, отличия состоят лишь в геометрических размерах его отдельных элементов;
- психофизиологическое состояние человека связано с размерами его энергетических центров в соответствии с их функциональным предназначением;
- каждому функциональному нарушению или желанию совершить действие, ведущее к нарушению, соответствуют характерные изменения структуры энергоинформационной оболочки человеческого организма.

Существует ряд способов целенаправленного изменения энергетического состояния организма, а именно:

- использование специфических приемов аутогенных тренировок, медитационных сеансов и специальных дыхательных упражнений;

- воздействие на энергетические системы индивида со стороны другого, энергетически более сильного человека, владеющего методами такого воздействия;
- энергетическое обогащение организма посредством использования рефлексотерапевтических приемов;
- одновременное воздействие звука и электрического тока одинаковой частоты, соответствующих резонансу определенного энергетического центра;
- облучение электромагнитным полем с продольной компонентой;
- помещение человека в определенные точки земной поверхности, характеризующиеся высоким уровнем положительных составляющих природных энергоинформационных потоков.

В процессе длительных наблюдений установлено, что интеллектуальные и физические возможности человека в значительной мере зависят от параметров его энергоинформационной оболочки. Знание закономерностей изменения этих энергетических характеристик позволяет прогнозировать состояние здоровья человека в напряженных и критических ситуациях, оценивать его жизнеспособность, предвидеть его возможные действия.

Энерговизуальные действия

Среди энергетических образований в организме человека особое место отводится глазам. Через них осуществляется двустороннее движение энергии. В этом процессе следует выделить три явления:

1. Общее энергетизирующее влияние импульсации, поступающей в ЦНС через зрительный канал.
2. Дистантное информационно силовое воздействие на живые организмы энергетического луча, испускаемого глазом.
3. Возникновение полевых форм в окружающей среде под воздействием «луча зрения», моделируемого образными представлениями.

Существует особый вид внутримозговой активности, которая называется «психической энергией». Эта энергия зависит от физиологических процессов мозга (и косвенно – от состояния здоровья организма в целом). Но ее настоящий источник находится вне мозга, потому что психическая активность – это не свойство нейронов, а процесс, возникающий в результате приема информации, которая мобилизует хранящуюся в мозгу информацию и прошлый опыт, порождая эмоции, идеи.

Глаз не только видит, но и одновременно излучает в пространство электромагнитные волны определенной частоты, способные дистантно воздействовать на того человека, на которого направлен взгляд. Эти волны способны влиять на поведение, побуждать к определенным мыслям, действиям, эмоциям. Это афферентные энерговоспринимающие функции глаза. Его эфферентные и эффекторные энергетические функции реализуются в двух формах.

Прежде всего, это тот вид биополевого взаимодействия, который позволяет непроизвольно или же преднамеренно воздействовать дистантным способом, бесконтактно, на энергетическую систему другого человека или какого либо биологического объекта. Типичным примером такого энерговизуального воздействия является влияние «дурного глаза», так называемый сглаз. Взгляд, если в нем сконцентрировалась сила воли, может повлиять на человека даже физически. Это вторая форма биополевого воздействия.

Ученая А. Давид Нэль описывает следующую сцену, разыгравшуюся на ее глазах между странствующим магом (Налджорпой) и ее переводчиком Давасандюпом, осмелившимся насильно вручить магу деньги. «Давасандюп счел должным настоять и направился к столу с намерением положить деньги на стол возле ламы. Но не тут то было: не

успел он сделать и трех шагов, как зашатался, отлетел назад, будто от сильного толчка, и ударился спиной о стену. При этом он вскрикнул и ухватился рукой за живот под ложечкой. Налджорпа поднялся и вышел из комнаты, посмеиваясь».

Утешением пострадавшему в данном случае могло служить лишь сознание того, что инцидент полностью исчерпывался простыми физическими ушибами и не оставил долговременных энергетических расстройств.

Активно противодействовать силе дурного взгляда можно с помощью энергетики собственных рук. Необходимо вытянуть обе руки вперед и повернуть ладони в сторону предполагаемой угрозы. Кроме этого, защитным считается и жест с вытянутым указательным пальцем, а также в виде всем известной фиги. Специальные виды магии рассматривают охранительные свойства разнообразных амулетов, шумовых и цветовых воздействий.

Следующая энергоинформационная функция органа зрения – конструктивное, формосозидающее действие в окружающем полевым пространстве. Хорошо подготовленный энергооператор формирует полевые фантомы известных и неизвестных ему лиц, используя для этого в качестве биополевых знаков принадлежащие этим лицам предметы. Такого рода приемы нередко используются для того, чтобы установить определенные биологические характеристики неизвестного человека.

Таким образом «луч зрения» представляет собой биоэнергетический манипулятор, осуществляющий целенаправленное перемещение энергии и ее произвольное распределение в пространстве. Такого рода действия можно использовать для бесконтактного влияния на человека.

Оперирование образами

Признание взаимодействия психической энергии с явлениями и материальными объектами внешнего мира связано с учетом выводов современных направлений в физике, принимающих принцип существования волновой, голографической природы всех материальных объектов нашей Вселенной. В этой связи допускается, что каждый из объектов окружающего нас мира находится в любой точке пространства, а взаимодействие мира психических образов с реальностью осуществляется в виде интерференции волновых явлений.

В качестве аппарата, с помощью которого продуцируются полевые мыслеформы и волновые производные субъективных образов человека, рассматривается головной мозг, функционирующий по голографическому принципу. Субъективные образы, с точки зрения их физической сущности, выступают в данном случае как реальности, подобные стоячим волнам, как своеобразные полевые структуры, как формы в чистом виде, лишенные вещества. В процессе отражения предметов окружающего мира, эти материальные и в то же время информационные образования входят во взаимодействие с формами воспринимаемых объектов. Именно такое полевое, волновое взаимодействие форм и составляет основу процесса восприятия.

Зачастую образы тех объектов и явлений, которыми приходится манипулировать мысленно, существуют лишь в представлении оператора и потому сфера образного мышления у такого рода лиц должна быть развита очень хорошо. Эффективность подобных мысленных операций тем больше, чем более яркие и четкие образы для этого используются.

Развитая способность произвольно погружаться в мир внутренних субъективных образов бывает необходима, в частности, при овладении приемами аутогенной тренировки.

Суммируя все вышесказанное, следует признать, что процессы физического и биологического взаимодействия в природе сопровождаются излучением образов – полевых, волновых структур, соответствующих формам породивших их живых и неживых объектов. Эти образы в виде стоячих волн находятся в окружающем нас пространстве. Они имеют

различную продолжительность существования и определенным образом взаимодействуют между собой. Эти энергоинформационные формы могут оказывать значительное влияние на жизнедеятельность человека (и других биологических объектов), определять его физическое и психическое состояние и другое.

Свойство этих образов голограмм определяется тремя важными характеристиками. Во первых, образы эти легко и точно принимают параметры, заданные мысленными установками человека. Во вторых, формируемый намеренно образ функционально связан с Мировым Банком Данных и поэтому автоматически обогащается присущими ему реальными признаками (бывшими, настоящими или будущими). В третьих, это активная действенность намеренно продуцируемых образов по отношению ко всем остальным полевым голографическим образованиям биологических объектов, в том числе человека.

Методика построения «биоэнергетических защитных оболочек»

«Потрогайте» взглядом, какова на ощупь страница, которую вы читаете, «погладьте» ее. Затем свою руку. Уловите разницу ощущений. Затем точно так же «коснитесь» взглядом какого либо предмета окружающей обстановки, «погладьте» его и опять сравните разницу ощущений. Если вы не улавливаете, о чем идет речь, потрогайте предмет рукой, а потом попробуйте воспроизвести это ощущение в уме, не касаясь предмета. «Трогаете» предметы вы конечно, не взглядом, а умом, но вначале это легче получается с привлечением взгляда или рук «тонкого тела», то есть мысленно трогая предмет рукой. Освоив «касание взглядом», отвернитесь или просто не смотрите на предмет и «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. Указанную способность при желании можно развивать, но в данном случае необходимо просто почувствовать, о чем идет речь, когда говорится об экстерриоризации тактильной чувствительности.

Теперь почувствуйте в центре мозга на уровне междубровья золотую горошину, почувствуйте ее теплый, добрый блеск. Именно почувствуйте, а не представьте, потому что экран представления пространственно локализован перед глазами, а не в центре мозга. Затем почувствуйте, что горошина разделилась на две, и что одна из них медленно вышла из вас на уровне междубровья на расстояние вытянутой руки. Между горошинами имеется некая связь, нечто вроде притяжения. Ощущайте внешнюю горошину тактильно; если это трудно, то можно воспользоваться «тонкими руками». Явственно ощущайте пространство, разделяющее горошины. Затем выведите еще две такие же горошины на расстояние вытянутой руки по бокам головы – слева и справа. Одновременно ощупайте на ощупь все четыре горошины, ощущайте пространство, их разделяющее.

Собственно, задача заключается в достижении объемности тактильного восприятия. Для этого нужно почувствовать золотую горошину на том же уровне на расстоянии вытянутой руки за головой. (Это труднее всего; для начала доста точно будет просто почувствовать затылок). Получится крест, лежащий в горизонтальной плоскости. Затем можно начать этот крест вращать по часовой стрелке. Получится золотой обруч, центром которого останется первая горошина. При этом важно все время чувствовать на ощупь пространственность происходящего, не соскальзывая в экран представления. Следует категорически предупредить против усердствования в упражнениях такого рода. Не считая первых нескольких попыток, практика должна быть очень непродолжительной (не более минуты), но достаточно частой. Практиковать можно в любом месте и в любое время (желательно не перед сном) буквально каждые 15 минут. В качестве элемента той же практики можно рассматривать «прощупывание» предметов окружающей обстановки или ландшафта – перед собой, по бокам и за собой (не поворачивая головы). При этом желательно варьировать расстояния, прощупывая то ближние, то дальние предметы. Затем уже совсем нетрудно превратить золотой обруч в золотое яйцо, окружающее ваше тело и не дающее никаким «отрицательным воздействиям» проникать вовнутрь. Надо сказать, что

оболочки могут быть самыми различными – двухцветными (например, сверху голубая, а снизу оранжевая) с центром в солнечном сплетении, огненными с центром в сердце, хрустальными с центром в горле или «сотканными из света» с центром над головой. Считается, что каждый человек должен разработать свой собственный тип защитной оболочки. Однако не следует забывать, что надежность оболочки обусловлена прежде всего четкой пространственностью и тактильностью восприятия. Визуализация является лишь вспомогательным средством, усиливающим основной эффект.

Наряду с «защитными оболочками» можно очень эффективно использовать так называемое «вращение биополя». Методика данной формы защиты аналогична вышеописанной; однако плотная оболочка при этом отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некой вязкой средой, чем то вроде каши. Вся эта среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остается ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона. Результат улучшится, если заставить кокон светиться.

Заключение

Мы познакомились с базовыми, самыми общими методами и принципами психологической подготовки бойца, используемыми в практике русского рукопашного боя. Дальнейшее совершенствование в аспекте психологической подготовки направлено на улучшение сенсомоторной координации, быстроты и точности двигательных действий в условиях критического дефицита времени в незнакомой или непривычной обстановке; формирование психологической готовности к ведению рукопашного боя с оптимальными энергозатратами; стабилизацию высокого уровня развития психики в опасной ситуации рукопашного боя и преодоление тормозного (импульсивного) поведения рукопашника в опасной ситуации; достижение состояния адаптированности к любым воздействующим экстремальным факторам; преодоление комплекса индивидуальных и групповых тормозных психологических механизмов и барьеров во взаимодействии военнослужащих на поле боя; принятие правильных решений и их последующая реализация посредством навыков и умений в боевых действиях; развитие антиципирующих (опережающих) реакций, основанных на вероятном прогнозировании в ходе боевых действий; развитие способности к интенсивности перемещения и устойчивости внимания, точности пространственного восприятия, объема поля зрения, оценки времени и целого комплекса других качеств, способных повысить живучесть бойца в ходе выполнения боевой задачи. Но дальнейшая работа в этом направлении возможна только при наличии определенной культуры психической деятельности, стабильных навыков самоконтроля и психической саморегуляции методы овладения которыми достаточно подробно изложены на страницах книги.

Краткий словарь

Абстракция – отвлечение.

Анализ – расчленение целого на части.

Адаптация – приспособление.

Активность – динамика.

Аффект – душевное волнение.

Боль – состояние (симптом).

Бред – не соответствующее реальности.

Бой – согласованные по цели, месту и времени удары.

Внимание – сосредоточенность деятельности субъекта на чем то.

Возбуждение – свойство живых организмов, активный ответ.

Воля – сознательная саморегуляция субъекта.

Враг – противник.

Гуманность – человечность.

Дедукция – движение знания от более общего к менее общему, – частному.

Действие – единица деятельности.

Депрессия – эффектное состояние.

Детектор – обнаружитель.

Долг – категория этики.

Желание – отражение потребности.

Живучесть – способность сохранять или быстро восстанавливать свои силы.

Жизнь – одна из форм существования материи.

Задача – данные в определенных условиях.

Закон – необходимое, устойчивое, повторяющееся отношение между явлениями.

Иллюзия – ошибка, заблуждение.

Индукция – движение знания от единичных утверждений к общим положениям.

Интеллект – разумение, понимание.

Интуиция – знание, возникающее без осознания путей и условий его получения.

Искусство – творчество в целом.

Культура – воспитание, образование развитие.

Лидер – руководитель.

Личность – системное качество.

Любовь – интимное и глубокое чувство.

Машина – устройство, выполняющее механические работы.

Мировоззрение – система взглядов на объективный мир.

Моделирование – исследование процессов при помощи их физических повторений.

Мозг – центральный отдел нервной системы человека и животных.

Мотив – побуждение к деятельности.

Моторика – свойство человеческого существа, врожденное и приобретенное, реагировать при помощи двигательного аппарата на внешние и внутренние стимулы в виде движения.

Мужество – личное качество, выражающееся в способности действовать решительно.

Мышление – процесс познавательной деятельности.

Метод – способ достижения цели.

Навык – действие, сформированное путем повторения.

Надежда – эмоциональное переживание, возникающее при ожидании.

Настойчивость – волевое качество, направленное на то, что бы неуклонно, вопреки трудностям и препятствиям, добиваться осуществления цели.

Ненависть – стойкое, активное отрицательное чувство человека.

Наука – умение пользоваться знанием.

Нация – племя, народ.

Ответственность – контроль над своей деятельностью.

Подвижность – одно из свойств живых существ.

Понятие – одна из логических форм мышления.

Престиж – влияние.

Проблема – сложный вопрос.

Принцип – основа, особенность.

Психоз – острое или хроническое расстройство психики.

Память – способность к процессу организации и сохранения прошлого опыта.

Патриотизм – одно из наиболее глубоких чувств закрепленных веками обособленных отечеств.

Работоспособность – потенциальная, возможность индивидуальность.

Реакция – противодействие.

Риск – ситуативная характеристика деятельности.

Роль – социальная функция личность.

Рычаг – одна из наиболее распространенных простых машин (преобразователь силы).

Религия – (культура) одна из форм общественного сознания.

Родина – отечество, отчизна, страна, в которой человек родился.

Сигнал – процесс или явление.

Символ – условный знак, образ.

Статус – положение, состояние субъекта.

Стимул – воздействие.

Страсть – сильное, стойкое, всеохватывающее чувство.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы.

Стресс – напряжение в экстремальных ситуациях.

Стиль – общность образной системы, выраженная языком индивида.

Система – целое, составленное из частей, соединение.

Сознание – высший уровень психического отражения действительности.

Стратегия – высшая область искусства, охватывающая вопросы теории и практики.

Сила – мера механического действия.

Талант – уровень способностей.

Тревога – эмоциональное состояние в ситуации неопределенности или опасности.

Тактика – составная часть искусства, охватывающая теорию и практику работы в чем то.

Ум – обобщенная характеристика познавательных возможностей.

Умение – освоенный субъектом способ выполнения действия.

Упражнение – повторное выполнение действия с целью его усвоения.

Упрямство – особенность поведения (черта характера)

Усталость – комплекс субъективных переживаний, утомление.

Удар – совокупность явлений возникающих при столкновении движущихся тел.

Цель – осознанный образ результата.

Человек – существо, воплощающее высшую степень развития жизни, субъект общественно исторической деятельности.

Школа – направление в искусстве, связанное единством основных взглядов, общностью принципов и методов.

Фанатизм – исступление, крайняя степень приверженности какой нибудь идее или делу, основанное на слепой вере в правильность своих суждений и действий.

Фаза – определенный момент в ходе развития какого либо процесса.

Функция – деятельность, обязанность работы.

Эйфория – повышенное радостное, веселое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам.

Эксперимент – опыт, один из основных методов научного познания вообще.

Эргономика – общее название группы наук, занимающихся комплексным изучением человека в производственной деятельности и оптимизацией средств и условий труда.

Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения.

Я – результат выделения человеком самого себя из окружающей среды.

Библиография

1. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. *Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 1 часть. К.: Здравствуйте, 1998.
3. *Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 2 часть. К.: Здравствуйте, 1998.
4. *Андреев В. В.* Резонансно волновые карты человека. К.: Здравствуйте, 1998.
5. *Аруин А. С, Зацюрский В. М.* Эргономическая биомеханика. М.: Машиностроение, 1989.
6. *Аишкинази С. М., Козах В. В.* Рукопашный бой. Тула: ТППО, 1992.
7. *Амосов Н. М., Муравов И.В.* Сердце и физические упражнения. М.: ФиС, 1985.
8. *Белов А. К.* Искусство атаки. М.: ОНИЦ, 1994.
9. *Белов А. К.* Славяно горичская борьба. Изначалие. М.: ОНИЦ, 1992.
10. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
11. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. *Бранков Г. Н.* Основы биомеханики. М.: Мир, 1981.
13. *Булочко К. Т.* Обучение юношей рукопашному бою. М., 1945.
14. *Булочко К. Т.* Физическая подготовка разведчика. М.: Воениздат, 1945.
15. *Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц.* Фехтование и рукопашный бой. М.: Физкультура и спорт, 1939.
16. *Булочко К.Т.* Обучение рукопашному бою. Фрунзе. 1942.
17. *Булочко К.Т.* Фехтование и рукопашный бой. М.,Л., 1940.
18. *Бойченко С.Д., Тышлер Д.А.* Методика тактической подготовки фехтовальщика, Минск. 1983 г.
19. *Васильева З. А., Любинская С. М.* Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984.
20. *Волков В. П.* Курс самозащиты без оружия «Самбо». М.: НКВД, 1940.
21. *Глазер Р.* Очерк основ биомеханики. М.: Мир, 1988.
22. *Годфруа Ж.* Что такое психология. М., 1992.
23. *Горбунов Г.Д* Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976.
24. *Гримак А.П.* Магия биополя. М.: Республика, 1994.
25. *Гусев А. С, Сергеев Ю. П.* Анатомия. М.: Медицина, 1970.
26. *Зубров А. П., Пушкин В. И.* Парапсихология и современное естествознание. М.,1989.
27. *Дэвид Нэль А.* Мистики и маги Тибета. Ростов н/ Д, 1991.
28. *Захаров Е. Н. Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
29. *Зацюрский В. М., Аруин А. С, Селуянов В. Н.* Биомеханика двигательного аппарата человека. М.: Физкультура и спорт, 1981.
30. *Зинченко В. П., Мунипов В. М.* Основы эргономики. М.: Изд во МГУ, 1979.
31. *Кадочников А А. и др.* Психолого педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие.К.,2000.
32. *Кадочников А.А. и др.* Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. К., 2000.
33. *Кадочников А.А. и др.* РБ учебно методическое пособие. М. .МО СССР, 1988.
34. *Кадочников А.А. и др.* Рукопашный бой. М.:МО СССР, 1991.
35. *Кадочников А.А. и др.* Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. М.: МО СССР, 1991.
36. *Калочев Г.А.* Штыковой бой (по иностранным источникам). М.: Наркомвоенкор, 1927.
37. *Кардаш С.* Измененные состояния сознания. Днепропетровск: ИКФ «Сталкер», 1998.

38. *Каструбин Э. М.* Ключ к тайнам мозга. М.: Триада, 1995.
39. *Каструбин Э. М.* Реальность и магия высшего разума. М.: КСП, 1996.
40. *Келлер В. С.* Деятельность спортсменов в вариативно конфликтных ситуациях. Киев. 1977.
41. *Кох И. Э.* Как поразить врага в штыковом бою. 1941. Судебная медицина: Учебник /Под редакцией профессора В.И.Крюкова. М.,1940.
42. *Краев А. В.* Анатомия человека. М.: Медицина, 1978.
43. *Левитов Н.Р.* О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1969.
44. *Леонов В. Н.* Готовься к подвигу. М.: ДОСААФ, 1985.
45. *Лубеев А. Г., Шагеева Л. Т., Акоева Г. И.* Анатомобиомеханические основы рукопашного боя. СПб.: ВиФК, 1994.
46. *Макаров Н. А., Антонов Г. В.* Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. Минск: ПКФ «Издатель. дом», 1994.
47. *Мерлин В. С.* Лекции по психологии мотивов человека. Пермь: Государственный университет, 1971.
48. *Мовил М.С. и др.* Основы технической механики. Л.: Судостроение, 1969.
49. *Муравов И. В.* Возможности организма человека. М.: Знание, 1988.
50. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ 38). М.: Воен. изд во, 1938.
51. Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП 87). М.: Военное издательство, 1987.
52. Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП 66). М.: Военное издательство, 1966.
53. *Никифоров Ю.В.* Эффективность тренировки боксеров. М.: Фис, 1987.
54. *Ознобишин И. Н.* Искусство рукопашного боя. М.: НКВД, 1930.
55. Основы физиологии человека: Учебник/Под ред. академика РАМН Б. И. Ткаченко. СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.
56. *Ощепков В. С.* Дзю до. СПб.: Всемир. литература, 2000.
57. *Павлов Г. М., Павлова В. Н.* Пластическая анатомия. М.: Искусство, 1967.
58. *Ригг Р. Б.* Боевая подготовка войск. М.: Иностран. литература, 1956.
59. *Родионов А.В.* Психофизическая тренировка. Москва: 1995.
60. Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ 41). М.: Военное издательство, 1941.
61. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. Л.: ВДКиФК. 1979.
62. Рукопашный бой: Учебник/ Гл. редактор Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК, 1990.
63. *Сенчуков Ю. Ю.* Да дзе шу – искусство пресечения боя. Минск: Современ.слово,1998.
64. *Смирнов Б. А. Душков Б. А., Космолинский Ф. П.* Инженерная психология. М.:Эргономика, 1983.
65. *Смирнов Б. А.* Основы военно инженерной психологии. Харьков, 1974.
66. Специальная физическая подготовка: Учеб. пособие. М.: ЦС «Динамо», 1989.
67. *Стамбулова КБ.* Психология спортивной карьеры: СПб: 1999.
68. Судебная медицина: Учебник/ Под ред. проф. В. И. Крюкова. М., 1940.
69. *Туменюк КН., Шерцис Б.Б.* Психодиагностика спортивной деятельности. – Киев: Выща школа, 1978.
70. *Уткин В. А.* Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989.
71. Физическая подготовка. Ч. II. Основы методики физической подготовки: Учеб. метод, пособие. М.: Воен. изд во, 1993.
72. *Фокин Ю. Г.* Военная эргономика. М.: МО СССР, 1976.
73. *Харлампиев А. А.* Борьба самбо. М.: Физкультура и спорт, 1950.

74. *Шагеева А. Г., Лубеев А. Г.* Опорно двигательный аппарат как биомеханическая система. СПб.: ВиФК, 1994.
75. *Шатунов М. В.* Русский кулачный бой. М.: Терра книжный клуб, 1999.
76. *Ягодинский В. Н.* Ритм, ритм, ритм. М.: Знание, 1985.
77. Bensen H., Klipper M. The Relaxation Response. – New York: Avon, 1976.
78. Eberspacher H, Renzland J. Leistungspahig und. – Sportinform Verlad. 1985.
79. Eysenck H. Manual of Eysenck Personality Inyentory. – London: Pelham Books, 1964.
80. Jacobson E. Progressiva Relaxation. – Chicago: The University of Chicago Press, 1938.
81. Mahoney M. Cognitive Thearupy and Research, 1977, № 1.
82. Harris D., Harris B. Mental Skills for Phusical People. – New York: Leisure Press, 1984.
83. Unestahl I. – E. Bette Sport bu IMT. Inner Mental Training. – Orebro, Sweden, 1982.